

التوتر وفن الإسترخاء

دكتورة/ ليلى السباعى

الناشر منشأة المعارف بالاسكندرية
جلال حزى وشركاه

الناشر : منشأة المعارف ، جلال حزى وشركاه

44شارع سعد زغلول – محطة الرمل – الاسكندرية – ت/ف 4853055/4873303 الإسكندرية
Email : monchaa@maktoob.com

اسم الكتاب : التوتر وفن الاسترخاء

اسم المؤلف : د/ ليلى السباعى

رقم الايداع : 2008/23881

الترقيم الدولى : 978-977-03-1714-2

التجهيزات الفنية

كتابة كمبيوتر:

طباعة :

التوتر
وفن الاسترخاء

أ. د . ليلى عبدالمنعم السباعى
استاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية
كلية الزراعة - جامعة كفر الشيخ
وعضو الجمعية المصرية للعلوم الروحية

الطبعة الأولى
٢٠٠٨

الناشر
منشأة المعارف بالإسكندرية
جلال حزى وشركاه

بسم الله الرحمن الرحيم

إهــــداء

كنت على وشك الانتهاء من هذا الكتاب لأسعد باهداؤه إلى أخى الغالى أ . د. فاروق السباعى استاذ امراض النساء والتوليد بكلية الطب جامعة الاسكندرية .. فإذا بالقدر أسرع منى لأهديه إلى روحه الطاهرة ..

إلى روح أخى الغالى .. وتوأم روحى .. الذى أمضى حياته سلسلة من العطاء والتفانى وانكار الذات والتسامى على الآلام .

إلى من علمنى التسامح .. والإتجاه الايجابى فى الحياة .. فكان خير معين لى فى مواجهة تحديات الحياة ..

تغمده الله بمغفرته ورحمته .. وادخله فسيح جناته .. وجمعنى واياه مقعد صدق عند مليك مقتدر .. انه سميع مجيب ..

ليلى السباعى

المحتويـــات

الموضـــوع الصفحة

الموضـــوع الصفحة

الموضـــوع — الصفحة

الموضــــوع	الصفحة

الموضـــوع	الصفحة

الصفحة

الموضـــوع

مقدمة

التوتر Stress سمة العصر .. فقد أصبحنا نواجه الحياة الحديثة بجميع أعبائها ومتاعبها التى تخل بتوازن أجسامنا .

لقد تغير العالم تغيرات كثيرة فاقت كل التصورات خلال السنوات المائة الماضية، فالتقدم السريع للتقنيات الحديثة فى حياتنا ، يعنى أننا يجب أن نتعلم باستمرار مهارات جديدة .. وقد شملت هذه التغيرات نواحى العمل والنواحى النفسية والاجتماعية مع تناقص الشعور بالأمان والطمأنينية.

ولا شك أن شخصية الإنسان المستقلة تظهر بتكاتف واندماج عناصره الثلاثة النفس والذهن والبدن، فالروابط بينها متشابكة وما يعترى احداها قادر على هز أركانها جميعا .. وأى من هذه العناصر معرض لهجمات التوتر الشرسة فيترك ضحيته فى حالة يرثى لها من الاحباط واليأس .

ليس هناك من البشر من لم يواته بعض من صور التوتر ، فالتوتر حالة ملازمة للحياة فهو استجابة نفسية وفسيولوجية للأحداث التى تفسد توازننا الشخصى بطريقة أو بأخرى .

قد يكون توترك مرتبطا بعوامل خارجية . مثل حالة العالم ، عدم ارتياح فى العمل، موت واحد ممن تحبهم أو يكون ناتج عن العوامل البيئية التى تحيا أو تعمل فيها أو عائلتك. وتوترك أيضا يمكن أن يأتى من سلوكك الشخصى الغير مسئول ، إتجاهاتك ومشاعرك السلبية أو من توقعاتك الغير واقعية وتوقعات الآخرين أو المطالب التى تضعها على نفسك.

ما إذا كان مصدر التوتر يسبب اعراضا نفسية وفزيائية معنوية أم لا ؟ سوف يعتمد فى جزء منه على طبيعة عامل التوتر نفسه ، فعوامل التوتر التى تشمل أوجه مركزية فى حياتك أو تلك التى تتواجد لفترات ممتدة من الوقت تكون أكثر قدرة على ان تنتج قلق جاد ، وأداء ممزق ، والأكثر منذ ذلك فإنه كلما كثرت المواقف التى تسبب التوتر أو التغيرات الحياتية التى تتعامل معها

فى وقت ما ، كلما كانت أعراض التوتر أكثر شدة .

التوتر يؤثر على العقل والجسم والسلوك بكثير من الطرق، وعلامات واعراض التوتر المجددة تختلف من شخص إلى آخر ، ولكن جميعها لها القدرة على الضرر بصحتك ، جودتك من الناحية النفسية وعلاقاتك مع الآخرين ، وعلى ذلك يصبح التوتر تهديدا لكل من صحتك النفسية والفيزيائية . وتقترح الابحاث الحديثة أن ثلثى إلى تسعون بالمائة من الأمراض تتعلق بالتوتر لذلك سمى التوتر **«بالقاتل الصامت The Silent killer»** وتشمل سلسلة التلف الناتج عن التوتر إرتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الكورتيسول وتلف الأوعية الدموية، ونقص المهارات والصحة العقلية وظهور حالات القلق والاكتئاب ، والتوتر أيضا يمتد تدميره بطريقة أكثر مكرا مؤثرا بشدة على النظام المفترض أنه يحرس الصحة وهو نظامك المناعى ، فهو يقمع النظام المناعى الذى يتضمن قابلتك لتحارب المرض وتدفع العدوى.

من غير الممكن ان نحيا بدون توتر ، ولكننا على أى حال يمكن ان نتعلم طرقا للتعامل مع توترات الحياة اليومية بكفاءة to handle stress وأن نقود أو ندير التوتر to manage stress بتعلم الأساليب التى نستطيع بها التغلب على التوتر أو تقليله وجعله سهل الإنقياد. فهدف إدارة أو قيادة التوتر stress management هو استعادة جهازك العصبى للتوازن مرة أخرى، واعطاؤك الاحساس بالهدوء والتحكم فى حياتك Sense of calmness and control in your life . ان تتحكم فى حياتك يعنى موازنة الأوجه المختلفة لها : العمل ، العلاقات، وقت الفراغ ، علاوة على الأجزاء الفيزيائية ، الفكرية ، العقلانية والنفسية. والناس الذين يستطيعون قيادة التوتر بكفاءة يعتبرون الحياة تحديا a challenge أكثر منها سلسلة من الإثارة والتهيج series of irritations ، ويشعرون بأن لهم التحكم فى حياتهم ، حتى فى مواجهة النكسات والهزائم.

ليس هنالك حلولا لقيادة التوتر تنطبق على الجميع ، فلكل فرد استجابته الفريدة للتوتر ، ولذلك سوف يعرض هذا الكتاب تنوعا من الاتجاهات لتجنب التوتر ، تقليلة أو التغلب عليه وجعله سهل الإنقياذ لتتعلم أحسن ما يتمشى معك .

سوف تتعلم :

* كيف يمكن ان تغير أسلوب حياتك لقيادة التوتر أحسن ؟
* كيف يمكن أن تغير تفكيرك واستجاباتك العاطفية للتعامل بطريقة أحسن مع التوتر ؟
* كيف يمكن مجابهة تحديات حالات التوتر ؟
* الأساليب التى تساعدك فى الوصول لحالة الاسترخاء الذهنى والعضلى الكامل .

سوف تتعلم «فن الاسترخاء» لتحقيق المرونة فى الجسد كما فى العقل ايضا وتقبل المواجهة والتكيف مع الصعاب غير المتوقعة ، وتصل إلى السلام المنشود والسعادة المنتصرة .

مع تحياتى

أ . د. ليلى السباعى

الفصل الأول

فهم التوتر

علاماته ، اعراضه ، مسبباته وتأثيراته

Understanding Stress

Stress, Signs, Symptoms, Causes and Effects

التوتر

علاماته ، اعراضه ، مسبباته وتأثيراته

Stress, Signs, Symptoms, Causes and Effects

تعلم كيف تتعرف على اعراض التوتر Stress symptoms وتحدد المواقف التى تسببه. عندما تظهر هذه الأعراض فأنت فى خطر التعرض لمشاكل صحية خطيرة .. لان التوتر يستنفذ جهازك المناعى .

ما هو التوتر What is Stress :

التوتر سمة العصر فضغوط الحياة الحديثة تخل بتوازن أجسامنا، فنحن جميعا نواجه تحديات وعوائق مختلفة. فالتوتر حالة ملازمة للحياة العادية وما دام التخلص منه سهل المنال فلا مانع من ممارسته حينا . ومن المؤكد ان هذا التوتر يصاحب انفعالاتنا بشكل أو بآخر، التوتر هو الذى يبقيك مستعدا اثناء تقدمك لعمل، أو يدفعك للمذاكرة لاختبار الفصل الدراسى بدلا من مشاهدة التليفزيون ، أو يصاحب انفعالاتنا فى لحظة انتظار أو متابعة مشهد مثير أو لعبه شيقة . هذا التوتر هو توتر مقبول أو ايجابى ,good stress possitive stress or adaptive stress ، فهو يشجع القدرات الفيزيائية والعملية.

احيانا يكون من الصعب ان نسوس التوتر ، عندما نشعر أننا نقهر أو نكون غير متأكدين كيف نواجه المطالب الموضوعة على اكتافنا، عندما تصبح الأمور قاسية عسيرة ومطالب الحياة تفوق إستطاعتك للتغلب عليها فإن التوتر يصبح تهديد لكل من صحتك الفيزيائية والنفسية .

فالتوتر هو تفاعل أو استجابة نفسية للأحداث التى تفسد توازننا الشخصى بطريقة أو بأخرى . هذه الاحداث أو المطالب تعرّف بأنها عوامل التوتر أو الضغط Stressors .

تبعا للقاموس الطبى American Meritage Stedman's Medical Dictonary ، فإن تعريف التوتر هو «مثير فيزيائى أو نفسى يمكن ان ينتج من تفاعلات عقلية أو فسيولوجية قد تؤدى إلى المرض» .

وتبعا لقاموس ماريام وبستر MarriamWebster's Collegiative Dictonary يعرّف التوتر بأنه عامل فيزيائى أو كيماوى أو عاطفى يسبب شد جمسى وعقلى bodily or mental tension وقد يكون عاملا مسببا للمرض .

عادة نفكر فى عوامل التوتر كأحداث سلبية مثل جدول عمل يؤدى للاستنفاد أو علاقة متأرجحة بطريقة سلبية، على أى حال فإن أى شئ يجبرنا على التكيف والإنضباط يمكن أن يكون عامل توتر ، وهذا يشمل الأحداث الإيجابية كأن تتزوج أو تتلقى برقية. وبغض النظر عما إذا كان الحدث جيدا أو سئيا ، اذا كانت التغيرات التى سوف يجلبها تفوق مهارتنا للتغلب عليها ووسائلنا للتكيف فإن النتيجة النهائية هى الإحساس الفعلى بالتوتر واستجابة الجسم البيولوجية لهذا التوتر وبهذا يكون توترا سلبيا bad stress or negative stress وهو يحدث أو يشجع حالة الاكتئاب depression [1] والقلق anxiety [2].

---

(١) تبعا لقاموس ماريام ويشتر Marriam-Webster's Dictonary فإن تعريف الاكتئاب هو تلف سيكولوجى عصبى Psychoneurotic أو عصبى psychotic يتسم خاصة بالحزن sadness وفقد النشاط inactivity ، صعوبة فى التفكير والتركيز، وزيادة أو نقص معنوى فى الشهية، وقضاء الوقت فى النوم واحساسات فقدان الأمل hopelessness واحيانا الرغبة فى الانتحار suicidal tendencies .

(٢) ويعرف القلق Anexiety بأنه «احساسات غير طبيعية أو احساس بالقهر overwhelming، الخوف وترقب الشر apprehension يتسم فى معظم الأحيان بعلامات فسيولوجية (التعرق الزائد sweating ، الشد tension وارتفاع النبض increased pulse)، ولكن بالشك فيما يتعلق بحقيقة وطبيعة الحدث والشك الشخصى self doubt حول القدرة على التغلب عليه .

والإنسان عناصر ثلاثة هى النفس والذهن والبدن تتكاتف وتندمج وتتفاعل فى سبيل ظهور شخصيته المستقلة، ولا شك أن الروابط بينها متشابكة لدرجة أن ما يعترى إحداها قادر على هز أركانها جميعا. فما يصيب البدن يضعف من كفاءة الذهن أو يعبث فى صفاء النفس، كما ان التوتر النفسى يتراءى للناظر على شكل أعراض جسمانية أو إختلالات ذهنية مع أنها تشترك فى جذور واحدة. وأى من هذه العناصر معرض لهجمات. التوتر الشرس تحت أقنعة قد تعجز عن تحديدها أحيانا

حين يكون التوتر ذهنيا فإن هذا لا ينفى توتر عضلاتك، أما اذا كان مصدر التوتر نفسيا فقد ركز علم النفس على مصادر التوتر المستترة فى أعماق اللاوعى ، وكثيرا ما ينجح الأطباء النفسيون فى علاجها، ولكن فى معظم الحالات تكون العضلات التى شملها التوتر قد إكتسبت عادات لا يسهل التخلص منها إلا بأساليب إزالة التوتر العضلى .

وينتج التوتر العضلى من الناحية الفسيولوجية عن عدم مقدرة بعض المجموعات العضلية على الإسترخاء فلكل مجموعة عضلية فى جسم الإنسان وظيفة واحدة تقوم بها ما عدا عضلة الحجاب الحاجز . فرفع الذراع مثلا من واجب مجموعة معينة وخفضها من واجب أخرى . وما دامت تلك المجموعات منسجمة فى عملها بتوازن تام فلن ينشأ توتر عضلى.

ما الذى يسبب التوتر What causes stress :

الاسباب المحتملة للتوتر متعددة فقد يكون توترك مرتبطا بعوامل خارجية مثل حالة العالم ، العوامل البيئية التى تحيا أو تعمل فيها أو عائلتك . وتوترك يمكن أيضا ان يأتى من سلوكك الشخصى الغير مسئول، اتجاهاتك ومشاعرك السلبية، أو من توقعاتك الغير واقعية ، توقعات الآخرين أو المطالب التى تضعها على نفسك .

الأكثر من ذلك ، أسباب التوتر شخصية بدرجة عالية. فالذى تعتبره مسببا للتوتر يعتمد على كثير من العوامل تشمل شخصيتك، نظرتك العامة للحياة، قدراتك على حل المشاكل، والتدعيم من المجتمع . فبعض الأشياء التى تسبب التوتر لك قد تكون طبيعية أو حتى ممتعه لشخص آخر؛ فمثلا رحلتك اليومية إلى مكان عملك قد تجعلك قلقا ومشدودا لأنك مهموم بأن حركة المرور سوف تجعلك تتأخر ، والآخرين قد يجدوا أن الرحلة عامل استرخاء لأنهم يعطون وقتا أكثر من الكافى ويستمتعون بالموسيقى أو الأغانى.

عوامل التوتر stressors يمكن تقسيمها إلى ثلاث اقسام واسعة :

- **إحباطات** *Frustrations* :

الاحباطات هى الحواجز التى تمنعك من مقابلة إحتياجاتك أو الوصول إلى أهدافك الشخصية. ويمكن ان تكون **خارجية** – مثل التمييز فى المعاملة، عدم ارتياح فى العمل ، أو موت واحد ممن تحبهم – أو تكون **داخلية** والأمثلة : إعاقات فيزيائية ، نقص المهارة أو القدرة التى تتوق إليها وغيرها من المحددات الشخصية .

- **صراعات** *Conflicts* :

الصراعات عوامل ضغط تشمل اثنين أو أكثر من الأهداف أو الاحتياجات المتعارضة فمثلا ، الأم العاملة قد تشعر بالرفض لعرض بالعمل سوف تجعلها تحرز تقدما فى مهنتها ولكن سوف يكبدها وقتا أكثر ويبعدها عن عائلتها. أحيانا فإن الصراعات تشمل الاختيار ما بين اختيارين مرغوبين مثل الاختيار على نحو حاسم ما بين عرضين مقبولين من جامعتين تروقان لك ، وفى أحيان أخرى يشمل القرار بدائل غير مقبولة أو سيئة.

- ضغوط *Pressures* :

يمكن أن يبرز التوتر من توقعات الآخرين أو المطالب التى تضعها على نفسك . فقد تشعر بالضغط لتحصل علامات جيدة حتى تسر والديك أو لتدخل مدرسة جيدة . أو قد تشعر بالضغط لتتفوق فى العمل، لتعمل إختلاف فى مجتمعك، أو أن تكونى أما مثالية .

العوامل البيئية والتوتر Enviroment and stress :

كلنا نعلم مدى خطورة الازدحام ، الغازات المتسربة من العوادم، وتأثير الدخان على صحة الإنسان ولكن أيضا تتلقى اعصابنا وعضلاتنا هجمات من مصادر غير ظاهرة فى البيئة المحيطة .

- ***الضوضاء :***

بشكل عام يتأثر الجميع بالضوضاء الى درجة معينة ، ومن المحتمل أن يتأثر بعضنا بدرجة أكبر من غيره لأن هناك اختلافات شاسعة فى درجات الحساسية بين الناس . وقد ثبت ان الضوضاء تزيد من عدد ضربات القلب حتى أثناء النوم . ومن البديهى أننا لن نستطيع منع تلك الأصوات المحيطة بنا فى المدن ولكن على الرغم من إمكانية التكيف معها إلا أنه على المستوى الشخصى يمكن التحكم بها فصوت التليفزيون والمذياع يمكن التحكم فيه والتنبه إلى عدم ترك هذه الأجهزة تعمل باستمرار دون قصد الإستماع اليها، فهى أحد مصادر التوتر المتخفية ، وذلك حتى لو كنت منكبا على القراءة أو مشغولا فى الحديث لأن هذه الأصوات تثير فى الأعصاب نبضات تشوش الأفكار وتضعف التركيز .

وقد ثبت أيضا أن سكان المدن المعتادين على ضوضاء الآلات وصخب الطرقات لا يسمعون الأصوات الخافتة، وذلك نتيجة لضغط الأصوات الحادة المستمر فى حياتهم اليومية حيث تعلموا تجاهل هذه الأصوات لا شعوريا ليحموا أنفسهم من التوتر المستمر . لذلك كان الالتصاق بالطبيعة

والتوجه إلى ندائها وارهاف السمع الى أصواتها كأصوات الأمواج البعيدة المتكسرة أو تغريد الطيور أكبر الأثر فى ازالة التوتر .

- *الضوء :*

من مصادر التوتر أيضا الضوء الكهربائى ، حيث يثير الأعصاب ويهاجم العيون الحساسة. لذلك كا ن توجهنا الغريزى إلى تخفيض كمية الإضاءة عند طلب الراحة. وكيف يغمر ضوء الشموع النفس بالهدوء والسكينة.

- *اللون :*

تلعب الألوان دورا كبيرا فى جعل بيئة المنزل أو العمل أكثر راحة وبهجة ، بعض الألوان مثيرة والأخرى مهدئة ومنها ما يسبب نشوز الافكار، والأخرى تساعد على إنسجامها .

وجد ان المرضى يعافون بسرعة فى الغرف ذات الجدران الفاتحة اللون وببطئ فى المثيرة الداكنة . فالألوان قادرة على إسعادك وتهدئتك كما أنها قادرة على إجهادك وإقلاق راحتك.

- *الجلوس :*

لو تتبعت نفسك منذ الصباح الباكر لوجدت أنك قد بدأت يومك بالجلوس على مائدة الأفطار ثم قضيت بعض الوقت جالسا فى العربة التى تقلك إلى مكان العمل حيث تجلس فيه معظم الوقت ، وعادة تقضى أمسيتك امام التليفزيون أو فى زيارة .

عندما يكون تشكيل الجسم سيئا بسبب عادة جلوس خاطئة أو مقعد غير مريح سيؤدى ذلك إلى اضطراب فى حيوية عضلات الساقين ثم تدريجيا الى ترهل الردفين، فضعف عضلات الصدر وتهدل فى الكتفين ثم العنق الذى يضعف بالتالى عن حمل الرأس بطريقة سليمة .

- *المجتمع :*

الآخرون ايضا سبب من أسباب التوتر وهذا يتراوح بين مزاج زوجتك فى الصباح ، الى الحالة العصبية لرئيسك فى العمل، إلى تصرف البعض فى

الطريق العام ، إلى أصوات الناس فى مكان عملك ، فكما ان الهادئ قادر على تهدئة من حوله ، كذلك المتوتر يمكنه اشاعة الاضطراب فيمن معه. كما ان الأب العصبى والأم المتوترة عامل مباشر على تدمير التوازن العاطفى لأبنائهم .

أما فيما يختص بالعمل فإن ما يجعلك مرهقا ليس كمية العمل الذى تقوم به بل الأسلوب الذى تؤديه به. فعدم وضع ميزانية للوقت والافتقار إلى التنظيم من أهم الأخطاء التى ترتكبها أثناء القيام بواجباتنا . فمعظم الناس ليس عندهم أدنى فكرة عن تخطيط الوقت، فنحن نلمك عددا محدودا من الساعات فى اليورم الواحد، وعليك أن تتعرف على متوسط الوقت الذى نتطلبه أعمالك المعتادة وان تسمح بوقت فراغ بسيط . ولن يستطيع أحد أن ينظم وقتك إلا أنت فحياتك تختلف عن الآخرين والانتظام الداخلى صفة خاصة فالبعض له ايقاع بطئ مستمر والبعض الآخر له إيقاع سريع متذبذب، كما قد يمتلك أحدنا مخزونا عظيما من الطاقة يعينه على ان ساعات العمل المتصلة بينما يجد آخر انه لا يحتمل الاستمرار إلا قليلا، مع أن هذا الاختلاف لن يغير من كمية الانجاز الكلى على المدى الطويل. فالمهم هو مراعاة الانتظام الداخلى فى أجسامنا وليس العمل على تكييف الايقاع الداخلى مع البيئة المحيطة .

ببساطة علينا ان نتعرف على الانتظام الذاتى الخاص أولا والموازنة فى تصريف الوقت ثانيا حتى يتناسب مع هذا الانتظام والنتيجة هى انجاز مزيد من الأعمال بجهد أقل توترا واجهادا . الكثير منا يقود نفسه بعجله وعصبية ليفاجأ فى اواسط العمر ببعض الخلل فى أجهزته، كالاصابة بقرحة المعدة أو نوبة قلبية كما تبدو المرأة أكبر من عمرها الحقيقى.

ان معالجة مواضع متعددة فى آن واحد أمر صعب المنال فالانطباعات المختلطة عامل لبلبلة الأفكار وضياع التركيز ، وذلك لأن معالجة مواضيع متعددة فى آن واحد يؤدى إلى التشويش والخلط وتشباك الآفكار وهو حافز على الفشل فى اتخاذ القرار السليم والنظرة الواقعية للأمور .

علينا أن نتعلم كيف نعبر عن مشاعرنا لأن كبت الغريزة الطبيعية ينتهى دائما بالتوتر . عندما يتهجم عليك احدهم بنقد لاذع وتجبر على ضبط النفس ومرارة المشاعر لكى تبدو كيسا أمام الآخرين، أو عندما تضطر الى مجاملة الآخرين فى أحاديث لا تحب المشاركة فيها فإن هذا يؤثر على جهازك العصبى ويزيد من توترك .

ما هى علامات واعراض التوتر ؟

What are the signs and symptoms of stress?

التوتر يؤثر على العقل ، والجسم والسلوك بكثير من الطرق وعلامات واعراض التوتر المحددة تختلف من شخص إلى آخر ، ولكن جميعها لها القدرة على الضرر بصحتك ، جودتك من الناحية النفسية وعلاقاتك مع الآخرين .

وفيما يلى قائمة تقريبية لعلامات التوتر والأعراض التى قد يعانيها الشخص المتوتر :

جدول (١) علامات وأعراض التوتر
Signs and symptons of stress

أعراض نفسية Emotinal symptoms كيف يمكن أن يجعلك التوتر تشعر؟	أعراض فكرية أو عقلية intellectual symptoms كيف يمكن للتوتر أن يؤثر على مخك؟
– تقلب المزاج والحساسية العالية Moody and hypersensitive	– مشاكل ذاكرة Memory problems
– عدم الاستقرار والقلق Restless and anxiety	– صعوبة اتخاذ القرارات Difficulty making decisions
– الاكتئاب Depression	– عدم القدرة على التركيز Inability to concentrate
– الغضب Anger and resentment	– التشويش confusion
– سهولة الاثارة وتكون «على الحافة» Easily irritated and "on edge"	– رؤية السلبيات فقط seeing only the negative
– احساس بالارتباك sense of being overwhelmed	– الافكار المتدفقة المتسمة بالتكرار Repetitive or racing thoughts
– فقد الثقة Lack of confidence	– نقص ملكية التمييز واصدار الاحكام الخاطئة poor judgment
– فتور الشعور واللامبالاة Apathy	– فقد الموضوعية Loss of objectivity
– الرغبة فى الضحك أو البكاء فى الأوقات غير المناسبة urgue to laught or cry at inappropriate times	– الرغبة فى الهروب أو الجرى بعيدا Desire to escape or run away

تابع جدول (١) علامات وأعراض التوتر
Signs and symptons of stress

أعراض فزيائية Physical symptoms كيف يمكن للتوتر أن يؤثر جسمك ؟	أعراض سلوكية Behaviroal symptoms كيف يمكن للتوتر أن يؤثر على سلوكك ؟
– صداع Headaches	– الأكل زيادة أو أقل Eating more or less
– مشاكل فى الهضم Digestive problems	– النوم كثيرا جدا أو قليلا جدا sleeping too much or too little
– شد العضلات والم Mascle tension and pain	– عزل نفسك عن الآخرين Isolating yourself form the others
– اضطرابات النوم Sleep disturbances	– اهمال مسئولياتك Neglecting your responsibilities
– التعب Fatigue	– عادات عصبية (مثل قضم الأظافر، ذرع المكان جيئة وذهابا Nervous habits (e.g nail biting pacing)
– الآم فى الصدر، ضربات قلب غير منتظم Chist pain, irregular heat beat	– الضغط على الاسنان أو أحكام الفك Teeth grinding or Jew clenching
– ضغط دم عالى High blood pressure	– أنشطة أكثر من اللازم مثل التريض أو الشراء overdoing activities such as exercising or shopping
– اكتساب أو فقد الوزن Weight gain or loss	– الانفعال Lossing your temper
– الربو ، نقص التنفس Asthma or shortness of breath	– التفاعل الزائد مع المشاكل الغير متوقعة over reaching to unexpected problems
– مشاكل جلدية skin problems	
– نقص النشاط الجنسى Decreased sex drive	

إجعل فى ذهنك أن علامات وأعراض التوتر يمكن أن تنتج من مشاكل نفسية أو فيزيائية أخرى ، وعلى ذلك فمن المهم أن تراجع طبيبا ليقيم الإعراض الفيزيائية، بالمثل فإن الإعراض النفسية مثل القلق والاكتئاب يمكن أن تخفى حالات غير التوتر . ومن المهم أن تجد ما اذا كانت هذه الحالات ترجع إلى التوتر أم لا ؟

ما هى الإشكال المختلفة للتوتر ؟

What are the different types of stress?

- ***التوتر الحاد*** *Acut stress* :

هو أكثر أشكال التوتر شيوعا وأكثرها فى امكانية تمييزه وإدراكه، نوع من الأزعاج المفاجئ والذى فيه تعلم جيدا لماذا أنت متوتر ؟ كأن تكون فى حادث سيارة توا أو شيء مخيف ولكن مثير مثل القفز بالبراشوت ، بالاضافة إلى المخاطر والتهديدات .

الأسباب الشائعة لعوامل التوتر الحاد تشمل الصحة ، الانعزال ، الزحام، الجوع وطبيعيا يرتاح جسمك عندنا تنقضى هذه الأنواع من الأحداث وتعود حياتك الى طبيعتها . ولأن التأثيرات تكون قصيرة المدى، فإن التوتر الحاد عادة لا يسبب تلف قاسى أو مستديم للجسم .

- ***التوتر الحاد العرضى*** *Episodic acute stress*

بعض الناس يتعرض للتوتر الحاد المتكرر فى فترات قصيرة، حياتهم مشوشة تشوشا كا ملا، خارج التحكم، وهم دائما يبدون مواجهين مواقف توتر عديدة. هم دائما فى عجلة ، غالبا متأخرين ، دائما يتكلمون فى مواضيع مختلفة، يقومون بمطالب كثيرة جدا .

- ***التوتر الناتج عن الصدمات*** *Traumatic stress*

يمكن أن تنتج تفاعلات توتر قاسية من أحداث، أو تجربة شديدة مثل

كارثة طبيعية، اغتصاب جنسى، حدث مهدد للحياة أو المشاركة فى القتال.

بعد الصدمة المبدئية، والنهاية الانفعالية فإن كثير من ضحايا الأحداث تبدأ تدريجيا في أن تبرأ . ولكن فى بعض الناس فإن الأعراض النفسية والفيزيائية التى تحدثها الصدمة لا تمضى فلا يستطيع الجسم أن يستعيد توازنه ولا تعود الحياة الطبيعية . هذه الحالة تعرف بأسم توتر ما بعد الصدمة Post-traumatic stress disorder (PTSD) . الأعراض الشائعة تشمل إرتجاع المشاهد التى حدثت Flash back ، الكوابيس عن الصدمة، تجنب الأماكن والأشياء المرتبطة بالصدمة، اليقظة الشديدة لعلامات الخطر، القلق والتهيج المزمن ، والاكتئاب. وتوتر ما بعد الصدمة PTSD هو إضطراب خطير يحتاج إلى تدخل متخصص .

ما هى تأثيرات التوتر على المدى الطويل ؟

What are the long-term effects of stress?

إستجابة الجسم للتوتر هى وسيلة لحمايتنا ومساندتنا . عندما نواجه بأى تهديد سواء كان لسلامتنا الفيزيائية أو توازننا العاطفى فإن دفاعات الجسم تجهز نفسها للعمل بعملية تعرف بإسم إستجابة الحرب أو الهرب "Fight or flight" .

الجهاز العصبى السمبتاوى Sympathetic nervous system يضخ شلال من هرمونات التوتر؛ الادرنالين adrenaline، الإبنفرين epinephrine والكوريتسول Cortisol وهم بدورهم يرسلون وابلا من الاشارات signals إلى الأجزاء المختلفة من جسمك لتجهزها لأسلوب العمل .

التنفس يصبح أسرع وأقصر ليسمح للجسم بأخذ اكسجين اكثر. ويزداد معدل القلب ويرتفع ضغط الدم ليزداد توزيع الدم الغنى بالإكسجين خلال الجسم، الأوعية الدموية تحت الجلد تنقبض لتمنع فقد الدم فى حالة الضرر.

الكبد يحرر جلوكوز أكثر فيرتفع سكر الدم ليمد بطاقة فورية لأنسجة العضلات . يزداد سريان الدم إلى المخ ، والعضلات الكبيرة و نفس الوقت يقل عن أعضاء الهضم وتنقبض انسجة الامعاء الغليظة والدقيقة . ويزداد العرق ليسمح للجسم بأن يحرق سعرات أكثر بدون ارتفاع درجة حرارة الجسم . تتسع حدقة العين وبذا يمكن الرؤية أحسن.

استجابات التوتر هو ما ساعد أسلافنا فى العصر الحجرى ان يستمروا على قيد الحياة ، قدرتهم على الحرب أو الفرار من الخطر . ولكن فى عالمنا الحديث فإن أغلب عوامل التوتر سيكولوجية، أكثر منها فيزيائية. فالعناية بطفل مريض مرضا مزمنا أو الفحص بواسطة الأشعة تحت الحمراء Infrared spectroscopy (IRS) تقيم كمواقف توتر ولكنها لا تستدعى استجابة «الحرب أو الهرب» .

لسوء الحظ فإن إجسامنا لا تفعل هذا التمييز مثل رجل الكهف الذى يتحدى انياب النمر فهى تمضى إلى تحرير اتوماتيكى لنفس الهرمونات التى مكنت إنسان ما قبل التاريخ ان يتحرك ويفكر اسرع، ويضرب أقوى، ويرى أحسن ويسمع أكثر حدة ، ويقفز اعلى مما كان يستطيع قبل ذلك بثوان.

المشكلة مع استجابة التوتر أنه كلما نشطت أكثر، كان من الصعب إيقافها فبدلا من العودة إلى مستواها بمجرد أن تزول الأزمة فإن هرمونات التوتر ، ومعدل القلب وضغط الدم يبقى مرتفعا . وتنشيط الاستجابة للتوتر Stress response الممتد أو المتكرر يأخذ ضريبة ثقيلة من الجسم فإن البلى والتمزق Wear and tear الذى يحدث يشمل تدمير للنظام القلب وعائى cardiovascular system وقمع للنظام المناعى immune systme suppression . التوتر يعرض للخطر قابليتك لتحارب وتدفع المرض والعدوى، ويمكن جتى أن يجعل المخ يسرق من جديد، تاركا اياك سريع التأثر بمشاكل الضغوط اليومية والصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب . وبطبيعة الحال فإن الحياة بمرض أو عله تسبب الضعف أو الوهن تضيف إلى المشكلة .

الابحاث الحديثة تقترح ان حوالى ثلثى أو ٩٠٪ من الأمراض متعلقة بالتوتر، والجدول التالى يعدد المشاكل الصحية التى يمكن ان يتسببها التعرض للتوتر لوقت طويل

جدول (٢) المشاكل الصحية المرتبطة بالتوتر

Health problems linked to stress

– مرض القلب Heart attack	– اعراض تهيج الأمعاء Irritable bowl syndrome
– ارتفاع ضغط الدم hypertension	– فقد للذاكرة Memory loss
– السكتة الدماغية stroke	– اعراض فقد المناعة الداخية (مثل) Lupus Autoimmune diseases
– السرطان Cancer	– الأرق Insomnia
– مرض السكر Diabetes	– مشاكل الغدة الدرقية Thyorid broblems
– الاكتئاب Depression	– عدم الخصوبة Infertility
– السمنة Obesity	
– اضطرابات الأكل Eating disorders	
– ادمان بعض المواد substance abuse	
– القرحات Ulcers	

كيف يتدخل التوتر فى المشاكل الصحية :

How stress contributes to Health problems

الاستجابة للتوترا تنبه مستويات عالية من هرمونات الادرنالين adrenaline والكورتيسول cortisol . ويتم إنتاجهم بغض النظر عن نوع التوتر الحادث؛ فى حالات الطوارئ (كالتواجد فى حادث سيارة مثلا) أو التوتر البطئ (مثل الضغوط فى العمل، شرب القهوة) هذه الهرمونات تستخدم كميات معنوية من فيتامين ج ، فيتامينات ب والماغنسيوم والزنك، ولأنها حالة طوارئ emergency ، فإنها تأخذ الأولوية على استخدام

الجسم المعتاد لهذه المغذيات . وهذا يعنى أنه مثلا فيتامين ج والزنك لا تكون متاحة بكمية كافية لانتاج الكولاجين الذى يحفظ الجسم رائقا Clear ويعمل خلايا الدم البيضاء للدفاع ضد العدوى infections، كذلك فإن فيتامينات (ب) لا تكون متاحة تماما لانتاج الطاقة والأداء العقلى mental function، بينما نقص الماغنسيوم سوف يزيد التعرض لحالات الصداع ، وارتفاع ضغط الدم. وزيادة مستويات التوتر يزيد أيضا كمية التلف الحادث بالإكسدة oxidation damage ، والذى يؤثر على مختلف انسجة الجسم، ويزيد بثبات مستويات الكورتيسول Cortisol ويجعل الجسم فى حالة هدم Catabolic state الذى يتدخل مع تجديد الأنسجة tissue repair .

النظام المناعى مثله كأغلب أنظمة الجسم له حلقة للاسترجاع feed back loop فبعد ان ينتهى من مهاجمة الاجسام الغريبة التى تغزو الجسم بواسطة كيماويات ملهبه ومهيجه inflammatory chemicals ، فإن المخ يرسل هرمون الكورتيسول ليغلق تلك الاستجابة ويعيد جهاز المناعة الى الهدوء أو الحالة العادية homeostatic state ولكن اذا كان جسمك يحرر الكورتيسول طول الوقت نيتجة لتأثير توتر مزمن مثل الرحلة اليومية الى مكان العمل، عندئذ فإن جهازك المناعى يحدث له قمع بإنتظام ، وترتفع مخاطرتك للمرض.

التوتر يمكن حتى أن يجعلك سمينا . فالكورتيسول ليس فقط مثير قوى للشهية ، ولكن المستوى العالى من الكورتيسول يثير خلايا الدهن داخل البطن لتمتلئ بدهن أكثر لتخلق نوعين من خلايا الدهن المهددة للحياه تسمى دهون الاحشاء visceral fat التى تضعك فى مخاطرة عاليه لمرض القلب heart disease ، والسكر diabetes .

الفصل الثانى
التغلب على التوتر
كيف تتجنبه، تقلله، وتتحكم فى تأثيراته

Coping with Stress

How to prevent, limit and manage its effects

التغلب على التوتر
كيف تتجنبه ، تقلله وتتحكم فى تأثيراته
Coping with stress
How to prevent, limit and manage its effects

ما هو إدارة أو قيادة التوتر What is stress management :

التوتر هو تفاعل فزيائى طبيعى يحدث عندما تشعر بأن المطالب والمسئوليات اليومية الملقاه على عاتقك تغمرك وتسحقك وتقهرك . ومع زيادة مطالب الحياه اليومية فى المنزل وفى العمل، فإن كثير من الناس يكونون تحت ضغوط ضخمة متنوعة، والضغط فى موقع واحد يمكن ان يؤثر على مستويات الضغط فى المواقع الأخرى.

والاستجابة للضغط (التوتر) تحدد قدرتك على ان تفكر بصفاء ، تؤدى بكفاءة ويمكن ان تؤثر على قدرتك فزيائيا ونفسيا .

هنالك اساليب لتقليل التوتر وجعله سهل الإنقياد وهذه تساعدك على التغلب على التوتر الناتج من أحداث مثل الطلاق، فقد عملك، المشاكل التى تحدث لأطفالك ، اهتمامك بقريب مريض ، إستعدادك لإختبار ، أو فقط إنتقالاتك اليومية .

وهدف إدارة أو قيادة التوتر Stress management هو استعادة جهازك العصبى للتوازن مرة أخرى، واعطاؤك الاحساس بالهدوء والتحكم فى حياتك sense of calmness and control in your life .

ان تتحكم فى حياتك يعنى موازنة الأوجه المختلفة لها – العمل ، العلاقات ووقت الفراغ – علاوة على الأجزاء الفيزيائية ، الفكرية، العقلانية والعاطفية، والناس الذين يستطيعون قيادة التوتر بكفاءة يعتبرون الحياة تحديا a challenge أكثر منها سلسلة من الاثارة والتهيج series of irritations

ويشعـرون بأن لهم التحكم فـى حياتهم حتى فى مواجهة النكسـت والهزائم .

أى الشخصيات يمكنها التغلب أحسن على التوتر :

Which personalities cope best with stress:

الاحتفاظ بهدوءك عند خط الضبط ليس برهانا على أنك تتغلب أو تتحكم فى توترك .

وعلى الرغم ان الابحاث تقترح ان الناس الذين يمكنهم ذلك يبقون أكثزر صحة لمدة طويلة . وأعتقد أن type A behavior والذى يمكن تسميتهم الاشخاص الذين تقودهم الأحداث driven personalities يكونون أكثر عرضه للهجمات القلبية . ولكن الآن ترى من منظور مختلف فسمات هذه الشخصية التى تشمل مثلا الطموح والمنافسة الشديدة تساعدك على التحكم فى التوتر to handle stress لأنها تحركك للتغلب على الظروف والأحداث التى لا تريحك..

النمط الشخصى المسمى type B هم الناس الذين يظهرون سلسين easy going ومسترخيين قد يكونون فى الحقيقة يكبتون أو يضمرون قدر كبير من الغضب anger والمشاعر الداخلية السيئة التى تجلبها المواقف المسببة للضغط أو الموترة.

قد لا تكون القضية كيف تتداول الغضب وما اذا كنت تنفجر فى ثورة غضب أو تقفل فمك .

ليس هناك حلولا لقيادة التوتر تنطبق على الجميع فكل فرد له استجابته الفريدة للتوتر ، لذا جرب تنوعا من الاتجاهات لتقليل وجعل التوتر سهل الإنقياد لتتعلم أحسن ما يتمشى معك .

ما هو مستوى توترك ؟ How stressed are You

لنختبر أولا مدى توترك ، أجب عى الاسئلة التالية وضع علامة أمام الأسئلة التى ستجيب عنها بـ «نعم» :

نعم	لا

- ☐ هل تشعر بالغضب أو التهيج بسرعةوفى معظم الأوقات؟
- ☐ هل مزاجك أحيانا متضارب؟
- ☐ هل تعانى من أفكار أو أفعال مفرطة مثل غسل اليدين المتكرر؟ أو أن تتأكد باستمرار ما اذا كنت قد تركت الغاز دون قفل؟
- ☐ هل تشعر غالبا بالخوف والقلق أو تترقب شرا؟
- ☐ هل تعانى نقصا فى الشهوة الجنسية؟
- ☐ هل عندك مشاعر من نقص تقدير النفس؟
- ☐ هل عندك افكار إنتحارية؟
- ☐ هل تجد نفسك غير قادر على التركيز ؟
- ☐ هل تشعر بالذنب باستمرار خاصة وانت فى فترة الراحة ولا تفعل شيئاً؟
- ☐ هل تعانى من عرق الأيدى أو الرطوبة مع البرودة ؟
- ☐ هل تقول دائما «نعم» للتعهدات الزائدة فى العمل أو للأصدقاء أو العائلة وهل تقوم بأعمال تفوق المقدرة؟
- ☐ هل تلتصق بشدة بالروتين؟
- ☐ هل تطبق بين أسنانك العلوية والسفية، وهل اعتدت على ثنى مفاصل أصابعك أو غيرها مرارا كل يوم ؟
- ☐ هل تشرب كميات كبيرة من القهوة أو الكحول؟
- ☐ هل أنت مشغول جدا أو مسترخى جدا؟
- ☐ هل تجد أنه من الصعوبة اتخاذ قرارات وتشعر شعورا متزايدا بالاحباط من ذلك؟

نعم	لا

- ☐ هل تضع لنفسك حدودا غير واقعية لانجاز عمل ما ؟
- ☐ هل تختار الحرب دائما مع الناس؟
- ☐ هل تعمل أطول واطول لتنجز نفس القدر أو أقل؟
- ☐ هل وجدت أنك إما تزيد أكلك أو أنك تفقد تماما شهيتك؟

اذا كانت إجاباتك لخمسة عشر نقطة أو أكثر «بنعم» فأنت تعانى توترا فى جسدك أو ذهنك أو من المفترض أن تساعدك الصفحات التالية على الاسترخاء وتصحيح عاداتك اليومية والتغلب على التوتر . كل ما تحتاجه هو التزود بالرغبة الصادقة فى التمتع بإحساس أفضل وحياة مفيدة مع القليل من الصبر والتروى . حاول أن تتعرف على مسبب التوتر .. توتر فى العضلات .. إستثارة ذهنية أو ضغط نفسى وتحاول الافصاح عن ذاتها لتحدد توجهك فى إدارة الأزمة .

كيف يمكن أن تغير أسلوب حياتك لقيادة التوتر أحسن؟

How can you change your life style habits to mange stress better?

- إحصل على نوم كافى Get enough sleep :

النوم الكافى يزود عقلك علاوة على جسمك بالوقود ، الاحساس بالتعب سوف يزيد توترك لأنه قد يجعلك تفكر بطريقة غير منطقية (انظر الفصل الثالث الجزء الخاص بالأرق) .

- تواصل مع الآخرين connect with others :

إكتسب تدريجيا نظاما معضدا support system وشارك فى مشاعرك

ربما يكون من تشاركه مشاعرك صديقا، أو عضو من العائلة، معلم ، شخص متدين ، ناصح أو مستشار counselor يمكن أن يساعدك أن ترى مشكلاتك من ضوء مختلف . الكلام مع شخص أخر يمكن أن يساعدك فى تنقية عقلك من التشوش حتى يمكنك التركيز على حل المشكلة خاصة اذا تخيرت هذا الشخص هادئا مستقر عاطفيا يستطيع التركيز معك ويسمعك دون مقاطعة، مساعدة هذا الشخص سوف تقلل بسرعة من توترك . الصديق الجيد مصدر للقوة .

– **تريض بإنتظام Exercise regularly :**

عليك أن تجد على الأقل ٣٠ دقيقة ، ثلاث مرات فى الأسبوع لعمل شيئ فيزيائى. لا شئ يعادل التمرينات الهوائية aerobic exercise لتبديد الطاقة الزائدة . النشاط الفيزيائى يعلب دورا رئيسا key role فى تقليل والوقاية من تأثيوات التوتر . أثناد أوقات التوتر العالية، اختار أشياء تحب ان تفعلها ، من المفيد أيضا ان يكون لديك تنوع من المتنفس الرياضى exercise outlets ، كن لائقا فيزيائيا بالطرق المناسبة لعمرك، بدلا من أن تبقى خاملا .

– **خذ وجباتك المتوازنة وا لمغذية Eat a balanced, nutritious diet :**

فكر فيما تضعه فى جسمك، الأكل الصحى يمد مخك بالطاقة وينشطه تماما مثل جسمك . خذ وقتا لأكل الإفطار فى الصباح، سوف يساعدك على أن تمضى خلال اليوم. أكل عدة وجبات متوازنة ومغذية خلال اليوم سوف يعطيك الطاقة لتفكر بمعقولية وصفاء. الأجسام المغذاة جيدا تكون محضرة أحسن للتغلب على التوتر (أنظر إلى الفصل الثالث الجزء الخاص بالتغذية، والتوتر) .

- قلل الكافين والسكر Reduce caffeine and sugar :

تجنب استهلاك كثيرا من الكافيين والسكر . فالأحساس «العالى» المؤقت الذى يمد به استهلاكها بكميات متزايدة ينتهى بالتعب fa-tigue أو شدة النرفزة أو العصبية crash بعد ذلك. سوف تشعر بأنك أكثر استرخاء وأقل عصبية، وسوف تنام أحسن علاوة على ذلك سوف تملك طاقة أكثر ويقل احساسك بحرقه المعدة ونقل الآلام فى العضلات .

- لاتعالج نفسك بالكحول أو المخدر Don't self medicate with alcohol or drug:

استهلاك الكحول أو الأدوية قد يظهر بأنه يزيح التوتر، ولكن هذا تأثير وقتى، فعندما تصحو من الثمل، فإن التوتر سوف يكون موجودا والمشاكل هي نفسها. لا تهرب من الموضوع، تفاعل معه مباشرة وبعقل صافى .

- افعل شيئا لنفسك كل يوم Do something for yourself everyday:

خذ وقتا للاستمتاع خارج نشاط الحياه الصاخب ، العمل أكثر من اللازم فى الحقيقة يكون غير كفوء ويمكن ان يقود إلى أن تبدد نفسك burnout . تعرّف متى تكون أكثر توترا واسمح لنفسك ببعض الاسترخاء . عندما تشعر بأن الأمور صعبة، خذ تمشيه وغير المناظر من المهم جدا ان تحصل على المرح ، أفعل أشياء تجعلك سعيدا .

كيف يمكن أن تغير تفكيرك واستجاباتك العاطفية للتعامل بطريقة أحسن مع التوتر ؟

How can you change your thinking and emotional responses to handle stress better?

– إجعل توقعاتك واقعية Have realistic expectations :

اعرف حدودك سواء كانت شخصية أو مهنية، كن واقعيا عن ماذا يمكن ان تفعله . ضع حدودا لنفسك وتعلم أن تقول «لا» للعمل والتعهدات الزائدة .

– حدد مشاكلك وضعها فى اطار Reframe problems :

انظر إلى المشاكل كفرص، نتيجة للتفكير الإيجابى، سوف تكون قادرا على أن تتعامل معها مهما كان سبب توترك . إبعد الأفكار السلبية وكن متفائلا، وحاول أن ترى الكوب نصف ممتلئ . من السهل ان تقع فى مزلق رؤية السلبيات فقط عندما تكون متوترا . إن أفكارك يمكن أن تصبح مثل نظارات غامقة، وتسمح بقليل من الضوء أو المتعة فى حياتك. تذكر أنه ليس الحدث المسبب للتوتر هو الذى يؤثر على قلبك ولكنه تفاعلك مع هذا الحدث.

– إحتفظ بروح الدعابة والفكاهة Maintain your sense of humor

يشمل ذلك القدرة على الضحك مع نفسك، راقب فيلما فكاهيا ، التفاعل مع الضحك يساعد جسمك أن يحارب التوتر بعدة طرق (انظر الفصل الرابع)

– عبر عن مشاعرك بدلا من كبتها أو كبحها express your feeling instead of bottling them up:

لكى تحيا حياة أقل توترا، تعلم ان تهدئ عواطفك صحية غضب خلال اوقات التوتر ، مشاركة عمومك مع شخص تثق به يمكن ان تكون طرقا صحية لتحصل على الشفاء من قلقك .

- لا تحاول ان تتحكم فى الأحداث أو الناس الآخرين **don't try to control events of other people**

كثير من ظروف الحياة تكون خارج تحكمك، خاصة سلوك الآخرين اعتبر أننا نعيش فى عالم غير مثالى أو كامل. تعلم كيف تتقبل ما هو موجود الآن حتى يأتى الوقت عندما قد يمكنك تغيير الأشياء .

- **إسأل نفسك «ما هى مشكلتى» هل يمكن حلها ؟**

اذا لم يكن كذلك، أتركها ، واذا كانت كذلك فهل يمكنك حلها الآن؟ بمجرد ان تهدأ المشكلة ، أتركها وحدها . لا تعذب نفسك باتخاذ قرار، وحاول أن تقبل الوضع الذى لا يمكنك تغييره .

كيف يمكنك مجابهة تحديات حالات التوتر

How can you meet the challenges of stressful situations?

- **تعلم إدارة الوقت Mange time**

اهم مصادر التوتر هى التعهدات الزائدة أو ضعف إدارة الوقت poor time management خطط مسبقا للامام . (انظر الفصل الخامس) .

- **إعطى الأولوية لأكثر المهام أهمية وانجزها أولا Give priority to the most important tasks and do those first**

اذا واجهتك مهمة غير سارة بصفة خاصة، خذ العدة لانجازها فى بداية اليوم مبكرا وإنتهى منها سوف تجد نفسك نتيجة لذلك أقل توترا باقى اليوم. الشئ المهم جدا ألا تكلف نفسك بأعمال أكثر من اللازم . قاوم رغبتك فى تكديس المهام والاشياء المراد عملها فى جدول أعمالك واحدة وراء الأخرى، فغالبا تقديرنا للوقت الذى تأخذه كل مهمة فى انجازها يكون أقل من التقدير الحقيقى .

- جدول الوقت لكل من العمل وإعادة تجديد النشاط **Schedule time for both work and recreation**

الدراسة أو العمل أكثر من اللازم يكون فى الحقيقة يكون غير فعال ويمكن ان يؤدى إلى التبديد burenout.

- **جدول المهام وقسم المشاريع الكبيرة إلى إجزاء delegate tasks and break up big projects** لتؤدى اعمالك بكفاءة وبطريقة مؤثرة يجب ان تجدول المهام والاولويات، اعمل ميزانية وتخطيط لوقتك الثمين . ليكن هدفك ان تعمل فى أوقات قصيرة ، ومركزة تسمح لك أن تأخذ راحة بينهما. قسم المشاريع الكبيرة إلى مهام أصغر لتكون أكثر قدرة على إدائها وإدراتها ، وبذلك لا تشعر بأنك مرتبكا وغارقا وتكون النتيجة أن لا تنجز شيئا . (انظر إلى الفصل الخامس إدارة توتر العمل / تقليل توتر مكان العمل) .

ما هى بعض الأساليب الشائعة لشفاء التوتر ؟

What are some common techniques for stress relief?

تشمل هذه الاساليب التنفس العميق Deep breathing ، استرخاء العضلات progressive muscle relaxation ، التأمل meditation ، اليوجا yoga ، التاى شاى Tai chi والعلاج بالمساج massage therapy وممارسة الرياضة exercise وتنبيه الحواس sensory approaches وجميعها تهدف إلى تنفس كامل سليم، واسترخاء تام للجسم وتشكيل بدنى صحيح واسترخاء العقل .

جدول (٣) الأساليب الشائعة لشفاء التوتر

Common Techniques for stress relief

الوصف	أسلوب التخفف من التوتر
يتسبب التوتر في أن يصبح تنفسنا ضحلا، الذى يتسبب دائما فى توتر أكثر ، لأنه يضع اكسجين أقل فى تيار الدم ويزيد شد العضلات muscle tension حاول أن تأخذ دقيقة من التنفس العميق ، خذ نفسك خلال أنفك وأخرجه من فمك. جرب أن تشهق بدرجة كافية حتى يعلو ويهبط اسفل البطن وعد ببطئ بينما تشهق .	التنفس العميق Diaphragmatic breathing (abdominal breathing) or deep breathing
تمرينات الاسترخاء تساعد فى تقليل القلق والتوتر. أولا أنت تعمل شد فى مجموعة عضلات معينة ثم ترخيها كلية.	استرخاء العضلات الآخذ فى التقدم Progressive Muscle Relaxation (PMR)
هدئ العقل وإنهمك فى التمرينات التى تساعدك على التركيز على نفسك، أو على شئ ما، أو على احساسات جسمك. والهدف هو أن يسترخى عقلك، جسمك وروحك relax the mind, body and spirit.	التأمل Meditation
اليوجا تساعدك على ان تبنى إستجابة طبيعية للتوتر natural response to stress وتجلب حالة الاسترخاء أكثر فى حياتك اليومية.	مارس اليوجا لتقليل التوتر Yoga for stress relief
يركز التاى شاى على التنفس وانتباه العقل فى اللحظة الحالية .	مارس التاى شاى parctice Tai Chi لتقليل التوتر
يمد المساج باسترخاء عميق ويحسن العمليات الفسيولوجية ، عندما تسترخى العضلات، وكذلك يفعل جسمك من الداخل علاوة على عقلك الزائد التوتر	المساج للتقليل من التوتر use massage for stress relief
تنبيه أى من الحواس الخمس له تأثيره على الجهاز العصبى، ويمكن استخدامها فى تلطيف التوتر .	تنبيه الحواس للتحرر من التوتر sensory stimuli - العلاج بالموسيقى music therapy - العلاج بالروائح Aroma therapy

ما هى بعض الأفكار الأكثر للتغلب على التوتر

What are some more tipsnfor coping with stress?

– ***خذ راحة لعقلك*** : *Take a mental vacation*

خذ دقيقة لتقفل عينيك وتخيل مكان تشعر فيه بالراحة والاسترخاء لاحظ جميع التفاصيل فى مكانك المختار بما فيه الأصوات السارة والروائح والحرارة . أو غير مجرى عقلك بقراءة كتاب جيد أو إلعب موسيقى تؤدى للاسترخاء لاستجلاب احساس السلام والهدوء والسكون .

(انظر الى الجزء الخاص بالتأمل واليوجا والعلاج بالموسيقى).

– ***اعتنى بحيوان اليف*** : *Care for a pet*

الاهتمام بحيوان أليف يمكن أن يساعد فى تقليل التوتر وخفض ضغط الدم.

– ***احتفظ بيوميات*** : *Keep a journal*

أجد الخطط التى يجدها كثير من الناس ذات تأثير فى التغلب على التوتر هى الاحتفاظ بيوميات ، تسمى احيانا سجل التوتر stress diary كتابة الافكار طريقة رائعة لوضع المشاكل فى المنظور . فوضع معاناتك فى كلمات قد يساعدك فى أن ترى أنه ليس عندك الكثير حقيقة لتقلق بشأنه أو قد تساعدك فى تنظيم وإدارة توترك اكثر مما تتركه يديرك. الاحتفاظ بيوميات سوف يساعدك على ان تتعرف على ما يقلقك وان تضع خطة للتحرك للامام فى يومياتك :

* سجل قائمة بالأمور التى تنتج توترا فى حياتك (مثل النقل الى موقع جديد) ، احتياجات العمل أو المدرسة، توازن الأولويات ، الترقى بالعمل .. الخ .
* صف كيف تتغلب على كل نوع من التجارب التى تسبب التوتر.
* قيم استجاباتك . هل هى صحية أو غير صحية ، مناسبة أو غير مناسبة.

الفصل الثالث

التوتر وأسلوب الحياه

Stress and life style

التغذيـة والتوتـر

Nutrition and Stress

التوتر كما قدمنا يمكن أن يتدخل فى قائمة من المشاكل الصحية. فالتوتر المزمن Chronic stress عامل متدخل فى كثير من الأمراض، ويمكن أن يؤدى إلى نقص الطاقة low energy ، تعقيدات جلدية Skin complaints مثل ظهور الاكزيما والبقع الجلدية عليه exema and spots، نقص القابلية للشفاء poor wound healing ، القابلية المتزايدة للاصابة بالبرد والإنفلونزا increased susceptibility to colds and flu، أنواع الصداع النصفى tension headaches ، إرتفاع ضغط الدم raised blood pressurs والتفكير المشوش fuzzy thinking ، فقد الشهوة الجنسية loss of libido وغيره الكثير .

ولكن مع الإختيار الحساس للوجبات هنالك طرقا لتقليل تأثيرات التوتر ومساعدة جسمك على ان يبقى متمتعا بالصحة.

كيف تزداد مقاومتك لتأثيرات التوتر بالتغذية؟

Increase your resistance to the effects of stress by nutrition?

نحن لا نستطيع دائما أن نتجنب التوتر فى حياتنا، ولكن بأكل أغذية تضمن لنا الإمداد بالمغذيات لكل من تفاعل التوتر ولصحة بناء الأنسجة، يمكننا أن تقلل التأثيرات السلبية للتوتر على الجسم ، وتكون كما لو كنت تبنى درعا من الغذاء ليحميك من السهام التى يرميها التوتر عليك.

فلكى تواجه التوتر، على جسمك ان يحافظ على التوازن السليم للمواد الكيميائية المسئولة عن الإتصال والتى تبقيك فى حالة من الإنسجام وتعمل على أعلى مستوى من الكفاءة . هذه الكيماويات هرمونات وناقلات عصبية

وخلايا مناعية يتم انتاجها فى جسمك من الغذاء الذى تتناوله . فإذا لم تحصل على احتياجاتك الكافية فسوف تبدأ شبكة إتصالاتك فى الإنهيار . وعندما لا نتناول غذاؤنا بالشكل المناسب فإن خلايانا لا يمكنها توليد الطاقة بفعالية كما ينبغى ولذا فالاجهاد يكون أول علامة تظهر للتغذية الغير مثالية علاوة على التوتر الذى يزيد الأمر سوءا .

الأغذية الغنية فى المغذيات التى تروض التوتر

Food rich in stress busting nutrients

-***النظام الغذائى*** : *Diet*

النظام الغذائى المتوازن جيدا a well balanced diet هو النظام الذى يعوض هرمونات التوتر، يمد بمضادات الأكسدة antioxidants التى تقى من التلف الناتج عن الأكسدة ، ويحفظ كيماويات المخ مثل السيروتونين serotonin ثابتا لتحسين الحالة المزاجية improved moods ويجب أن يتصف باحتواؤه على التالى :

- على الأقل خمسة أجزاء من الفاكهة والخضروات يوميا، ويفضل ٧ - ٨ أجزاء والجزء عبارة عن ٨٠ جم (٣ أوقية) فمثلا ١ تفاحة ، ٢ برقوق ٣ مشمش مجفف ، نصف فنجان خضروات مقطعة ، نصف فنجان بقوليات، ٣ كوب من عصير الفاكهة أو الخضروات .
- لحوم خالية من الدهن مثل السمك، لحم الدجاج أو الرومى بدون جلد، أو اللحم الأحمر مع إزالة جميع الدهن المرئى، منتجات ألبان قليلة الدهن، أو مصادر بروتين نباتى مثل بقوليات ، أغذية أساسها الصويا ، والحبوب والمكسرات.
- حبوب كاملة مثل خبز دقيق كامل ، أرز بنى، مكرونه من دقيق كامل، شوفان، عصيدة porridge oats ، وبطاطس بالقشرة أو حبوب غير معتاده مثل الحنطة buck wheat ، قمح كامل أو الكسكسى couscous.

– دهون صحية من زيوت بحالتها الطبيعية virgin مثل زيت الزيتون olive oil وزيت السمسم sesame oil ، زيت عباد الشمس sunflower oil ، زيت القرطم saflower والمكسرات غير المملحة unsalted nuts الافوكادو Avocado .

المغذيات نفسها التى تقاوم التوتر يمكن أن توجد فى الأغذية التالية :

الزنك zinc ، لحوم حمراء ، أغذية بحرية (خاصة المحار) ، قمح كامل، ذره فشار ، بيض ، زبادى، جبن ، مكسرات ، حبوب .

فيتامين جـ Vitamin C : جميع الفاكهة والخضروات خاصة البرتقال citrus ، الفراولة strawberries وتوت العليق balck berries، الكيوى kiwi ، الكرنب cabbage ، البروكلى brocoli .

فيتامينات (ب) group of B vitamins : جميع حبوب الغلال الكاملة ، مستخلص الخميرة ، الزبادى ، الكبد، البلح، العسل الأسود، القرع العسلى ، الأفوكادو .

الماغنيسيوم Magnesium : الأوراق الخضراء الداكنة للخضروات dark green leafy vegetables والجريب فروت grape fruit ، التين figs ، الزبيب raisin ، الجزر carrots ، الطماطم tomatoes ، بذور الذرة الحلو sweet corn ، الحبوب والمكسرات seeds and nuts . هذا النظام يكون حاسما فى حفظ الصحة والمساعدة على تقليل التوتر.

الأغذية التى تتجنبها : Food to avoid

بالإضافة إلى التوترات النفسية والفيزيائية يوجد أيضا التوترات الغذائية nutritional stress فهنالك أغذية ومشروبات معينة تعمل كمثيرات قوية للجسم powerful stimulants ، وعلى ذلك فهى سبب مباشر للتوتر . هذه الإثارة رغم أنها سارة فى المدى القصير، قد تكون ضارة تماما على المدى البعيد .

وقد عرف الإنسان المنبهات أو المواد الكيماوية التى تمنحه النشاط مثل الشاى والقهوة والشيكولاته والكحول والسجائر والسكر ، هذه المنبهات ترفع مستوى الطاقة عن طريق تحفيز الغدتين الكظريتين الموجودتان أعلى كل كلية تفرز هرمونات تعمل على توصيل الجلوكوز عاجلا ليعطى الخلايا الطاقة اللازمة لها . هذا التوصيل العاجل يكلف الجسم تكلفة عاليه فهو يؤدى بسرعة إلى نقص العناصر الغذائية الرئيسية علاوة على التغيرات المفاجئة فى سكر الدم ومستويات الطاقة . وهذا يفسر الانخفاض فى الطاقة والتركيز بعد عدة ساعات من تناول المنبهات وعلى هذا فإن الاستعمال العرضى للمنبهات يؤدى إلى إستعمالها بشكل منتظم وسوف تصبح كيمياء جسمك منهكه أكثر فأكثر وتضطر إلى تعاطى كميات أكبر من المنبهات لتحصل على نفس التأثير .

ففى كل وقت تشرب فيه فنجان من القهوة أو مشرو كحولى فهو يؤثر على قدرة جسمك على تداول التوتر . هذا لا يعنى أنك تحتاج إلى تجنبها طول الوقت . ولكن أن تكون متنبها للتأثيرات التى يمكن ان تسببها وتقلل استهلاكك منها فى أوقات التوتر فى حياتك.

التعاطى المفرط للمنبهات والسكريات مع تغذية دون المستوى يُحّمل الجسم أكبر مما يطيق، ويعوق قدرته على التخلص من السموم لأن الجسم له قدرة محدودة على التخلص من سموم العناصر الضارة وبمجرد فقدان هذه القدرة على التكيف للجسم فإن مقدرتك على مواجهة مؤثرات الحياة العادية للحياة الحديثة ستكون قاصرة وضعيفة .

الأمر يتطلب تغييرات رئيسية فى أساليب التغذية والحياة . ونتيجة لنقص احتياطى الصحة فى جسمك ، عليك التخلص من كل عاداتك السابقة وهذا يعنى ان عليك بقدر الامكان تجنب المنبهات والمواد السامة وان تركز على تناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية إضافة إلى كميات كبيرة من المواد الغذائية الرئيسية فى صورة مكملات غذائية.

عندما توفر احتياطى جيد من الصحة، ليس ضرورى أن تكون مثاليا طول الوقت فالجسم القوى يستطيع أن يتحمل التساهل العارض .

- الكافيين : *Caffein*

موجود فى القهوة ، والشاى والشيكولاته والكولا وغشبه الجوارانا guarana وأدوية تقليل الالم pain medication وهو يسبب إنطلاق الإدرنالين وهرمونات التوتر وعلى ذلك فهو يزيد مستوى التوتر ويمكن أن يؤدى للارق.

عندما يؤخذ باعتدال فإن القهوة يمكن أن تزيد التنبه وتنشط طاقة المخ والنشاط فى العضلات ، والجهاز العصبى والقلب ولكن استهلاك كافين بكمية كبيرة يكون له نفس التأثير كما فى التوتر على مدى طويل. ويقترح بأن هناك ارتباط ما بين مأخوذ الكافيين ومستويات ضغط الدم العالى والكوليسترول العالى.

كن حذرا فى تقليل استهلاك القهوة أو الكافين فالانقطاع عنها فجأة يمكن ان يتسبب فى حدوث اعراض إنسحابية لك . قلل الاستهلاك ببطئ على مدى فترة من الوقت . اذا كان قد حدث لك إدمان للكافين اشرب الشاى الأسود black tea فهو يحتوى أقل من الثلث من الكافين الموجود فى القهوة ولا يحتوى على زيوت ضارة، استخدم القهوة الخالية من الكافين أو قهوة الشعير barely coffee أو أنواع شاى الاعشاب والفاكهة fruit and herb teas ، الماء المرشوش به عصير sparkling water with juice .

- الكحول : *Alcohal*

الكحول مثل الكافيين اذا أخذ باعتدال فهو دواء مفيد وقد وجد أنه يفيد الجهاز القلب وعائى cardivoascular system . والكحول هو سبب رئيسى للتوتر فمعظم الناس يشربون الكحول كطريقة للتغلب على التوتر ولكن فى الحقيقة هم يجعلونه أسوأ بإستهلاك الكحول، فالكحول والتوتر معا مميت تماما .

الكحول عامل مثير للتوتر ويؤدى للجفاف وهو يثير إفراز الأدرنالين

منتجا مشاكل مثل الشد العصبى nervous tension ، التهيج المفرط irritability والأرق insomnia ، والزيادة من الكحول سوف تزيد الترسبات الدهنية فى القلب وتقلل الوظيفة المناعية. الكحول أيضا يقلل قدرة الكبد على إزالة السموم من الجسم فأثناء التوتر ، فإن الجسم ينتج عددا من السموم مثل الهرمونات . وفى غياب ترشيحها بالكبد فإن هذه السموم تكمل دورتها خلال الجسم منتجة تلف خطير .

اذا كنت سيدة ليكن استهلاكك ٧ وحدات أسبوعيا على الأكثر ، ١٤ وحدة أسبوعيا إذا كنت رجلا ، وإتبع كل مشروب كحولى بكوب كبير من الماء .

- *السكر : Sugar*

لا يحتوى السكر على مغذيات ضرورية فهو خالى من الفيتامينات أو المعادن وأيضا يستخدم المغذيات مثل فيتامينات «ب» . وهو يمد بدفعه من الطاقة خلال الجسم وهذا يمكن أن يتسبب فى استنفاذ غدد الادرنالين adrenal glands وقد يحدث نتيجة لذلك عدم استقرار irritability ، نقص التركيز poor concentration ، الاكتئاب depression . الاستهلاك العالى من السكر يضع حملا قاسيا على البنكرياس وهنالك احتمال متزايد لظهور مرض السكر diabetes . إحفظ مستوى سكر دمك ثابتا ولا تستخدم السكر ليعطيك استنهاض "pick you up" . إستبدله بقليل من عسل النحل الخام little raw honey ، الفاكهة الحلوة المدهوكة، البلح وعندما تحدده بالتدريج فى كل الأطعمة التى تأكلها فإنك سوف تتعود قريبا على ذلك ، ولا تلجأ إلى بدائل السكر فهى وإن كانت لا ترفع مستوى السكر فى الدم إلا أنها لن تسمح بتغيير عاداتك . قد يأخذ الأمر شهرا لتكتسب التعود على الطعام الأقل حلاوة فمستقبلات التذوق فى اللسان تتعود على الطعم الأقل حلاوة .

-التدخين : *Smoking*

كثير من الناس يستخدمون السجائر كطريقة للتغلب على التوتر coping mechanism . فى المدى القصير فإن التدخين يظهر بأنه يشفى من التوتر ، ولكن على المدى الطويل فإن التدخين شديد الضرر واضراره تفوق بمراحل فوائده على المدى القصير .

تدخين السجائر ظهر أنه المسئول عن ظهور عديد من أنواع السرطان variety of cancers ، ضغط الدم العالى hypertension ، امراض الجهاز التنفسى respiratory illness ، مرض القلب heart disease والسجائر تستخدم مضادات الأكسدة وتستنفذها .

- توقف عن التدخين : *Give up smoking*

النيكوتين هو مادة دوائية تسبب الادمان الشديد . وعادة يحاول المدخن الاقلاع عن التدخين عدة مرات قبل النجاح .

كن ذو إرادة وعزيمة قوية، ولا تقل لنفسك أنك لا تستطيع تركه، وتذكر انك تضر نفسك وتضر من حولك، وتذكر الأمراض التى تصيب المدخنين وتذكر أن عدوى التدخين قد تطال أطفالك فالأطفال مولعون بالتدخين . ان استخدام علاج بديل للنيكوتين سواء كان على شكل لصقات تمد بجرعات مستمرة وقليلة من النيكوتين أو يستخدم على شكل لبان (علكة) لبضعة أشهر قد يساعد فى كسر العادة الطقسية للتدخين ويقلل فى نفس الوقت بشكل تدريجى من اعتماد الجسم على هذه المادة.

وتتوفر حاليا بعض العقاقير التى تساعد فى تقليل الإعتماد على النيكوتين ويجب ان تعطى هذه الأدوية تحت اشراف طبى لفترة عدة شهورة وقد أظهرت حتى الآن نتائج واعدة. كما تساعد بعض العلاجات مثل الوخز بالإبر Acupuncture فى الاقلاع عن التدخين .

توقف عن التدخين خذ فاكهة وخضروات زيادة . وتذكر أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعدك كثيرا فى تجنب أى آثار بعد تركك التدخين كزيادة الوزن وإنخفاض مستوى الطاقة . .

- **الملح** : *Slat*

الملح يزيد ضغط الدم ، ويثبط غدد الادرنالين ، ويسبب عدم ثبات عاطفى emotional instability . إستخدم بديل للملح يحتوى على البوتاسيوم بدلا من الصوديوم . وتجنب الأغذية العالية فى الصوديوم مثل الأغذية المملحة واللحوم المملحة كالمخللات والسجق واللانشون والبسطرمة وغيره .

- **الدهن** : *Fat*

تجنب إستهلاك الأغذية العالية فى الدهون المشبعة saturated fats الدهون تسبب السمنة وتضع توترا غير ضرورى unnecessary stress على النظام القلب وعائى cardiovascular system . وجد ان الدهن العالى يسبب سرطان الثدى والقولون والبروتستاتا breast, colon and prostate ..cancers

تجنب الأغذية المحمرة fried boods والأغذية الغنية فى الدهن فهى مثبطة للمناعة خاصة عندما يفعل التوتر ذلك أيضا .

-**الأغذية الحيوانية** : *Animal foods*

الأغذية العالية فى البروتين ترفع معدل المخ من الدوبامين Dopamine ، نورإبنفرين norepinphrine وكلاهما مرتبط بالمستويات العالية من التوتر stress والقلق anxiety .

الأغذية التى يجب أن تأكلها : Food to eat

خذ وجبة عالية فى الكربوهيدرات eat a meal high in carbohydrates . الكربوهيدرات تقدح تحرر الناقل العصبى السيروتينين

الذى يهدئك ويزيد احساسك بالشفاء والراحة sense of well being المصادر الجيدة للكربوهيدرات تشمل الارز rice ، المكرونة pasta ، البطاطس potatoes ، وانواع الخبز breads ، الذرة الفشار باستخدام الهواء air popped popcorn والبسكويتات منخفضة السعرات low caloric cookies وتقترح التجارب أن الكربوهيدرات المتواجدة فى البطاطس المخبوزة أو فنجان من الإسباجيتى أو الأرز الأبيض كافية لشفاء القلق anxiety الناتج من يوم متوتر .

- **لماذا الكربوهيدرات** : *Why carbohydrates*

الكربوهيدرات هى الوقود الرئيسى للجسم وتتحول جميعها الى السكر الرئيسى الجلوكوز الذى يمتص فى تيار الدم ليمد كل أجزاء الجسم بالطاقة والابقاء على توازن سكر الدم يعد أمرا مهما للغاية للمحافظة على مستوى عالى من الطاقة ولزيادة القدرة على مجابهة التوتر والاجهاد . فالسكر هو مصدر الطاقة وتحقيق حالة جيدة من المزاج والصحة العالية .

هنالك كربوهيدرات تتحول بسرعة إلى سكر وتحدث تفجرا مفاجئا للطاقة سرعان ما يتلاشى بعده، وأغذية بطيئة التحول فهى طويلة البقاء وتعطى مستوى أكثر ثباتا من الطاقة وهذا هو المطلوب .

المعدل الذى يطلق دفعة الغذاء الجلوكوز أو سكر الدم يمكن ان يقاس على مقياس خاص يعرف بالمعامل السكرى .

الكربوهيدرات فى صورة معقدة تستغرق وقتا طويلا ليتم هضمها وتحللها إلى سكريات بسيطة وهذا ينطبق على الحبوب الكاملة مثل مكرونة القمح الكامل . معظم الفواكه تحتوى على الفركتوز (سكر الفاكهة) وهو بطىء الإطلاق بينما معظم الحلويات غنية بالجلوكوز أو السكروز وهما سريعا الاطلاق .

عندما يرتفع مستوى السكر فى الدم فإن الجسم يستجيب لذلك بإفراز هرمون الإنسولين ، هذا الهرمون يبعث بالجلوكوز إلى الخلايا أو يخزنه على

هيئة دهون . ينطلق الجلوكوز الى الدم بعد تناول الطعام ثم ينخفض مستواه عندما يبدأ الانسولين فى العمل .

الجدول (٤) يوضح المعامل السكرى لتقديمه متوسطة من بعض الأغذية الشائعة وهذا يعطى معلومات مفيدة عن كيف تختار غذاؤك فى بداية يومك من أغذية لا تستنفذ طاقتك سريعا وتدوم طاقتك أكثر.

الدهون والألياف تؤثر على سرعة الحصول على الكربوهيدرات الموجودة فيها وهذا هو السبب فى أن الأغذية الكاملة كالارز البنى أو مكرونة القمح الكامل أفضل بكثير من الأغذية المكررة كما أن الفاكهة الطازجة التى تحتوى على الألياف أفضل من عصائر الفاكهة ، كذلك وجود البروتين فى الغذاء يقلل معاملة السكرى فالبقوليات كالفول والعدس الغنية بالبروتين والألياف لها معامل سكرى منخفض .

عموما الأغذية ذات المعامل السكرى الأقل من ٥٠ مفيدة جدا بينما تلك التى سيعلو معاملها السكرى عن ٧٠ يجب تجنبها أو دمجها مع طعام ذو معامل سكرى منخفض والتى يتراوح معاملها السكرى بين ٥٠ ، ٧٠ فيجب ألا تؤكل الا قليلا أو تخلط مع الأغذية ذات المعامل المنخفض ومثال ذلك الموز له معامل سكرى عالى جدا (٦٢) وشرائح الشوفان ٤٢ واللبن المنزوع الدسم معامله السكرى ٣٢ ، وعلى ذلك فتناول إفطار مكون من شرائح الشوفان مع لبن منزوع الدسم مضافا إليه نصف موزه يساعد على إستقرار السكر فى الدم بينما تناول الكورن فليكس (معاملة السكرى ٨٠) مع الزبيب (معاملة السكرى ٦٤) سيكون له عواقب سيئة ويفضله فى ذلك الشوفان مع قطع التفاح أو الكمثرى .

جدول (٤)

المعامل السكرى لبعض الأغذية الشائعة

الغذاء	المعامل السكرى	الغذاء	المعامل السكرى
السكريات		**الحبوب ومنتجاتها**	
جلوكوز	٩٥	الازر الابيض	٦٨
مالتوز	٩٥	الارز البنى	٦٥
عسل نحل	٨٣	الكسكسى	٦٣
سكروز	٥٨	مافن بالنخالة	٦٠
فركتوز (سكر الفاكهة)	١٨	فطائر حلوة	٥٨
الفاكهة		الارز الباسمتى	٥٧
بطيخ أحمر	٦٩	الحنطة السوداء	٥٤
الاناناس	٦٥	مافن بالتفاح	٥٤
الشمام	٦٥	اسباجيتى بيضاء	٥٠
الزبيب	٦٤	مكرونة شريطية فورية	٤٧
الموز	٦٢	اسباجتى قمح كامل	٤٢
مشمش (طازج)	٥٧	الشعير	٢٨
الكيوى	٥٢	**الخبز والبسكويت**	
العنب	٤٨	خبز باجييت فرنسى	٨٨
برتقال	٤١	كعكة الارز	٧٧
تفاح	٤٠	خبز القمح الكامل المنتفش	٧٦
برقوق	٣٩	بسكوت الماء	٧٢
كمثرى	٣٨	الوافل	٧٢
مشمش جاف	٣٠	خبز باجل	٦٨
جريب فروت	٢٥	الخبز الأبيض	٦٧
كريز	٢٥	خبر قمح كامل	٦٦
		كعكة الزبدة المحلاه	٦٦
		خبز الجودار المتخمر	٥٨
		بسكويت الشوفان	٥٤
		خبر حبوب القمح الكامل	٤٧

تابع جدول (٤)

المعامل السكرى لبعض الأغذية الشائعة

الغذاء	المعامل السكرى
تابع الحبوب ومنتجاتها	
كعكة الزبدة غير المحلاه	٦٦
خبز الجودار المتخمر	٥٨
بسكويت الشوفان	٥٤
خبر حبوب القمح الكامل	٤٧
خبز حبوب الجودار الكاملة	٤٢
الأغذية النشوية	
كورن فليكس	٧٤
أرز منتفش	٧٢
برغل (قمح مفتت)	٦٨
عصيدة الشوفان	٥٩
حبوب البقوليات الجافة:	
فوليات مطبوخة فى الفرن	٤٨
فوليات مطبوخة	٤٠
فوليات جافة بيضاء	٣٥
حمص	٣٥
لوبيا عين سوداء	٣٢
فول مدمس	٣٠
لوبيا	٢٨
عدس	٢٨
فول صويا	١٧
فول سودانى	١٥
منتجات اليان وبدائلها	
طوفو ايسكريم	٧٤
ايس كريم قليل الدهن	٥٠
زبادى	٣٥
لبن منزوع الدسم	٣٢
لبن كامل الدسم	٢٧

الغذاء	المعامل السكرى
خضروات	
جزر ابيض مطبوخ	٩٥
بطاطس مطبوخ بالفرن	٨٥
بطاطس فورية	٧٩
فول اخضر	٧٨
قرع عسيلى (مسلوق)	٧٥
مقليات فرنسية	٧٥
بطاطس مسلوقة	٧٢
بنجر مطبوخ	٦٥
ذرة سكرية	٦٠
بطاطس حلوة	٥٥
بسلة	٥٢
جزر مطبوخ	٤٨
وجبات خفيفة	
رقائق الذرة	٧٢
فانتا	٦٩
اصبع شيكولاته مارس	٦٩
اصبع ميزولى بالفاكهة	٦٨
اصبع ميزولى	٦٢
الفشار منخفض الدهن	٥٥
رقائق البطاطس (شيبسى)	٥٤
مشروبات	
عصير برتقال	٤٥
عصير تفاح	٤٠
عصير فاكهة مخفف	٦٨

استهلك أغذية عاليه فى الالياف : *Eat food high in libdr*

التوتر ينتج عنه التقلصات والامساك cramps and constipation . خذ ألياف أكثر لتحفظ جهازك الهضمى يتحرك . يجب أن تمدك وجبتك (نظامك الغذائى) على الأقل بمقدار ٢٥ جرام من الالياف فى اليوم . الفاكهة، والخضروات والحبوب هى مصادر ممتازة للالياف . للإفطار خذ فاكهة كاملة بدلا من العصير ، مافن من غلال كاملة ومقواه بالألياف.

-استهلك خضروات أكثر : *Eat more vegetables*

انتاج مخك من السيروتونين serotonin حساس لوجبتك، فأكل خضروات اكثر يمكن أن يزيد انتاج مخك من السيروتونين. وهذه الزيادة ترجع إلى الامتصاص الأحسن للحامض الأمينى L-tryptophan (الخضروات تحتوى على الصورة الطبيعية الآمنة وهى L-tryptophan). اللحوم تحتوى على L-tryptophan الطبيعى أيضا. ولكن عندما تأكل اللحم فإن L-tryptophan يتنافس فى الامتصاص مع العديد من الأحماض الأمينية الأخرى حتى ان الـ L-tryptohan يفقد ، والنتيجة النهائية أنك تحصل على امتصاص أحسن للـ L-tryptohan عندما تأكل الخضروات.

الخضروات الخضراء والصفراء والبرتقالية جميعها غنية فى المعادن والفيتامينات والـ phytochemicaels التى تدفع الاستجابة المناعية im-mune response وتحمى من الأمراض .

يحب أن تأخذ مستحضر جيد من الفيتامينات والمعادن :

You should also take a good multivitamin and mineral preparation

الحالة المثالية هو أنك يجب ان تحصل على جميع احتياجاتك من الوجبة المتوازنة جيدا ، على أى حال قد تحتاج إلى أن تضيف تركيبة مدعمة إلى نظامك الغذائى فى اوقات التوتر تحتوى لهذه التركيبة على

مضادات اكسدة an antioxidant formula supplement وعناصر لازمة لازالة السموم . العناصر المطلوبة لازالة السموم وتحسين مستوى الطاقة تشمل فيتامينات ب ١، ب ٢، ب ٣ ، ب ٦ ، ب ١٢ وحمض الفوليك والجلوتاثيون والاحماض الأمينية (الجلايسين والتورين والجلوتامين والأرجنين والسيستيين – أستيل سيستين الميثيونين) . كما تشمل أيضا الفوسفوليبدات (ليسيثين، وفسفاتيديل سيرين، فوسفا تيديل كولين والاينوسيتول ومضادات اكسدة تشمل فيتامين ج ، الجلوتايثون أو السيستيين وعنصر السيلنيوم ، ومعادن تقاوم التوتر مثل الزنك ، الماغنيسيوم .

جرب المكملات الغذائية لمدة شهر إلى ثلاثة شهور فالعناصر الغذائية الموجودة فى المكملات الغذائية ليست خطيرة ولا سامة ولا تحدث إعتمادا عليها، فهى ببساطة عبارة عن مغذيات مركزة على هيئة اقراص . والجرعات التى تحدث نتائج تكون فى الغالب أكبر كثيرا من تلك الموجودة فى الطعام. بعض الناس ينزعجون كثيرا من المكملات ولكن ليس هنالك ما يدعو للقلق. فزيادة تناول معظم العناصر الغذائية فى الطعام إلى عشرة أضعاف تؤدى إلى زيادتها للضعف فقط عندما تتاح للخلايا . لذلك لابد من تناول كميات كبيرة نسبيا لتتشبع الخلايا بهذه المحفزات الحيوية المانحة للطاقة، وبالتالى رفع كفاءة الخلايا إلى الحد الأقصى . الأكثر من ذلك ان الجسم يعرف كيف يتعامل مع هذه الزيادات، ربما باستثناء الفيتامينات الذائبة فى الدهون K, E, D, A عندما تكون بكميات كبيرة جدا .

ويوضح الجدول (٥) التناول اليومى المثالى لكل عنصر غذائى فى صورة مكمل على فرض تناول وجبات معتدلة . ويوصى بالمستوى الأساسى لأى شخص للمحافظة على مستوى رئيسى من الصحة الجيدة، وبالمستوى عالى الطاقة للأشخاص الذين يريدون طاقة قصوى أو الذين يتعرضون لتوتر شديد أما المستوى فائق الطاقة فهو ذلك المستوى الأقصى الذى ينبغى ان يؤخذ لمدة تصل الى شهر واحد لعلاج المستويات المنخفضة جدا من الطاقة.

هذه القائمة الطويلة من المغذيات يُفضل الحصول عليها بواسطة تكميل نظامك الغذائى بالتالى :

الاساسى : ٢ – ٣ كبسولة من المعادن والفتيامينات فائقة القوة، كبسولة واحدة من فيتامين ج ١٠٠٠ مجم .

عالى الطاقة : ٢ – ٣ كبسولة من المعادن والفيتامينات المتعددة فائقة القوة، ٢ كبسولة من فيتايم جـ ١٠٠٠ مجم ، كبسولة من الكروم ٢٠٠ ميكروجرام ، كبسولة من مساعد انزيم Q ٣٠ مجم

فائق الطاقة : ٢ – ٣ كبسولة من المعادن والفيتامينات المتعددة فائقة القوة ، كبسولة من فيتامينات (ب) فائقة القوة ، ٣ كبسولة من فيتامين (جـ) ١٠٠٠ مجم ، كبسولة او قرص من الكروم ٣٠٠ ميكروجرام ، كبسولة من مساعد الانزيم Q ٩٠ مجم .

واساس أى برنامج تكميلى هو الفيتامينات الجيدة فائقة القوة .

– هنالك ايضا بعض المدعمات من الاعشاب herbal supplements يمكن ان تساعدك بعض المدعمات من الاعشاب فى التغلب على التوتر تشمل :

– liquorice root توازن هرمونات التوتر .

– بعض التركيبات المشتملة على بذور نبات الجنسينج ginceng وبعضها يحتوى adaptogen تساعد الجسم ان يتأقلم مع التوتر (لا تستخدم liquorice root اذا كان ضغط دمك عاليا) .

– Kavakava : لها تأثير يقلل التوتر وتأثير مهدئ .

– العشب المسمى Valium مؤثر فى الاكتئاب المعتدل ، وهو يعمل بتحسين مستويات السيروتونين فى المخ .

ملحوظة : اذا كنت فى حالة حمل أو رضاعة أو تستخدم وصفة طبية لأى حالة مرضية فإن المدعمات الطبيعية والاعشاب يجب ان تؤخذ فقط من متخصص . اذا لم يكن هنالك اى من الموانع ، خذ الجرعة المبينة على العبوة.

جدول (٥)

المكملات الغذائية لمزيد من الطاقة والتغلب على التوتر

المغذى	المستوى الأساسى	طاقة مرتفعة	طاقة فائقة
فيتامين ب ١	٢٥مجم	٥٠ مجم	١٠٠ مجم
فيتامين ب ٢	٢٥ مجم	٥٠ مجم	١٠٠ مجم
فيتامين ب ٣	٥٠ مجم	١٠٠ مجم	١٥٠ مجم
فيتامين ب ٥	٥٠ مجم	١٠٠ مجم	٢٠٠ مجم
فيتامين ب ٦	٥٠ مجم	٧٥ مجم	١٠٠ مجم
فيتامين ب ١٢	١٠ ميكروجرام	٥٠ ميكروجرام	١٠٠ ميكروجرام
حامض الفوليك	١٠٠ ميكروجرام	٢٠٠ ميكروجرام	٤٠٠ ميكروجرام
البوتين	٥٠ ميكروجرام	١٠٠ ميكروجرام	١٥٠ ميكروجرام
مساعد انزيم Q10	١٠ مجم	٣٠ مجم	٩٠ مجم
فيتامين ج	١٠٠٠ مجم	٣٠٠٠ مجم	٣٠٠٠ مجم
الكالسيوم	١٥٠ مجم	٣٠٠ مجم	٥٠٠ مجم
المغنيسيوم	١٠٠ مجم	٣٠٠ مجم	٣٠٠ مجم
الحديد	٥ مجم	١٠ مجم	١٥ مجم
الزنك	١٠ مجم	١٥ مجم	٢٠ مجم
الكروم	١٠٠ ميكروجرام	٢٠٠ ميكروجرام	٣٠٠ ميكروجرام

الأرق والتوتــر

Insomnia and Stress

كثير من الناس عندهم مشاكل مع النوم والأرق ، اذا كنت من الناس القليلون الذين يمكنهم الاستمتاع بليالى نوم عظيمة، إذن تهانينا ، يجب أن تستمتع بنومك وأحلامك الرائعة. وإذا لم تكن محظوظا بدرجة كافية فإن الكلام التالى سوف يفيدك .

هنالك مشاكل عديدة للنوم تؤثر على الناس فى جميع الأعمار. وتبعا للاعراض التى تظهر عندك ومدى مشاكلك فى النوم ، قد يكون هناك شيئا يمكن أن تفعله فى منزلك لتسترخى وفى النهاية تحصل على النوم الذى ترغبه .

بعض التعريفات للنوم والأرق :

sleep and Insomnia: some definitions

– ***ما هو النوم وما هو الأرق*** :

قبل أن يمكنك حل مشاكلك مع النوم سوف يكون من المساعدة أن نعرّف النوم والأرق.

فالنوم sleep : هو عملية فسيبيولوجية وسيكولوجية معقدة والتى تعنى التوقف عن اليقظة والنشاط وأن تتركك متجددا عقليا وفيزيائية .

الأرق insomnia : هو إضطراب فى نمطيـة نومك . فى بعض الناس يعبر الأرق عن نفسه بتواجد صعوبة عند البعض فى أن يسقط نائما ، وللبعض يعنى الأرق أن يجد صعوبة فى أن يبقى نائما وللبعض الآخر الأقل حظا فهو كلاهما .

- مراحل النوم : *Stages of selp*

هناك أربعة مراحل رئيسية للنوم :

١ - **الحالة النعاسية** hypnogogic state هذه المرحلة تحدث أثناء الانتقال من الوقت الذى تكون فيه متيقظا الى الوقت الذى تكون فيه نائما . ببطؤ عقلك ومشاعرك بمجرد أن يستعد جسمك للنوم. وفى نهاية هذه المرحلة قد يحدث لك بعض الحركة السريعة المتشنجة للأرجل ولكن هذا أمر طبيعى تماما .

٢ - **النوم الخفيف** light sleep هذه المرحلة هى تحضير لجسمك للدخول بعمق فى النوم، عضلاته ترتخى ودرجة حرارة جسمك تنخفض قليلا.

٣ ، ٤ - **النوم العميق** deep sleep تلك المراحل اللنوم العميق تتكون بالتبادل من حالات دلتا Delta state ، وحالة الحركة السريعة للعين rapid eye movement (REM) ، الحركة السريعة للعين REM تحدث كل حوالى ٥ دقائق أو نحو ذلك وكل فترة REM تزداد فى الطول أول حركة سريعة للعين تستغرق خوالى ٥ دقائق إلى آخر حركة فى الليلة وتستغرق من ٣٠ - ٦٠ دقيقة عندما تتواجد الاحلام .

-**علامات الأرق:** *Signs of Insomnia*

الأرق هو عدم القدرة على الحصول على نوم ذو جودة عالية high quality sleep ويمكن أن يستمر ليوم أو يومين ، شهر أو حتى شهور . ولأن مختلف الافراد يحتاجون الى كميات مختلفة من النوم ، فإن الأرق لا يعرف بعدد الساعات التى تنامها أو مدى السرعة التى تسقط فيها نائما ولكن يعتمد على جودة نومك وكيف تشعر بعد النوم ، فأنت تعانى من الأرق حتى إذا حصلت على ثمانى ساعات من النوم ، وكنت ما زلت تشعر بالنعاس والتعب خلال اليوم .

- اعراض وتأثيرات الأرق Symptoms and Effects of Insomnia :

يبين الجدول التالى اعراض الأرق وما يسببه من تأثيرات عند وقت النوم سواء كان ليلا أم نهارا .

وقت النوم light time	وقت النهار Day time
- صعوبة فى السقوط نائما على الرغم من الشعور بالتعب .	- الاحساس بالنعاس والتعب.
- استخدام حبوب النوم أو الكحول للسقوط فى النوم .	- الصعوبة فى التركيز ، أداء فقير فى العمل والمدرسة.
- الصحو المتكرر أو الجلوس يقظا فى منتصف الليل .	- بطئ التفاعل، ونقص التيقظ العقلى وزيادة احتمالات الحوادث.
- الصحو مبكرا جدا فى الصباح وعدم الاحساس بالانتعاش .	- زيادة مخاطرة حدوث الاكتئاب. Depression anxiety

أسباب الأرق : Causes of Insomnia

فهم أسباب عدم نومك هى الخطوة الكبيرة الأولى فى تعلم كيف تتغلب على الأرق. الروتين العادى وتوترات كل يوم تؤدى إلى كثير من العقبات بالنسبة للراحة الجيدة.

وهناك عديد من الأسباب للأرق ولكن أغلبها يمكن ان يقع تحت الاقسام الأربعة الرئيسية التالية :

- الشروط الصحية للنوم sleep Hygiene
- اختيارات أسلوب الحياة Life Style Choices
- التوتر النفسى Psychological Stress
- الأمراض الطبية Medical Illness

وهذه جمعيها يمكن أن تقسم الى مرتبتين عامتين :

أسباب بدنية ، وأسباب نفسية

يمكن ان يكون أحد أسباب الأرق مسئولا عن جميع لياليك السيئة ومحتمل ألا يكون، ولكن بالنسبة لعاداتك فى النوم قد يكون هنالك ما يمكنك تغييره فى المنزل ويؤدى إلى تحسين نومك بدرجة جوهرية .

الشروط الصحية للنوم: Sleep hygiene

الشروط الصحية للنوم ليست عدم النظافة cleanliness ولكن الشروط الصحية hygiene بمعنى عادات النوم على الرغم من أن هذه العادات قد يكون من الصعب كسرها ولكن العمل بجدية على تحسينها سوف يحسن نومك بطريقة معنوية .

أكثر الأشياء أهمية لتحسين الشروط الصحية لنومك sleep hygiene هى تحسين الطريقة التى ترى بها النوم . يجب ألا تراه كوقت ضائع wasted time أو عقاب punishment ولكن تعتبره مكافأة بالدرجة الأولى a reward . أنت تحتاج ان تتذكر أن النوم هو عملية إستعادة أو تجديد مهمة جدا لجسمك وعقلك وفيما يلى بعض الاشياء القليلة التى يمكنك أن تفعلها لتحسين الطريقة التى ترى بها النوم .

- اشترى ملاءات لطيفة ومريحة حقيقية.
- اعمل كسوة أو زين المراتب وجدد صندوق اليايات box spring.
- اضبط درجة حرارة فى غرفة نومك .
- اضبط الضوء فى حجرتك (اما باستخدام الستائر أو بالضوء المثبت فى أماكن بالمنزل .
- ابعد الضوضاء عن حجرة نومك (اذا لزم الأمر إستخدم زجاج عازل للصوت على النوافذ).
- حسّن الطاقة الإيجابية فى غرفة نومك بإن تتبع القاعدة ان يكون النوم والرأس متجها للجنوب وليس الشمال ، فقد عرف من وقت بعيد

فى الهند ان النوم والرأس متجها للشمال يدمر العقل والجسم وان دفن الجسم والرأس متجها للشمال يجعل الجسم يتحال اكثر سرعة . والتفسير هو ان الجسم يمكن ان ينظر اليه كمغناطيس كبير الرأس فيه يكون القطب الشمالى والقدم هو القطب الجنوبى . وحيث أن الاقطاب المختلفة تتجاذب فإنه الاحسن ان تكون القدم فى مواجهة للجنوب وهذا ينتج عنه دورة للدم فى الحد الأدنى ونشاط منخفض للمخ يشجع النوم .

يجب أن تضع فى ذهنك أن عمل مثل هذه التغييرات لن يعطيك تغييرا فى الحال فيما تشعر به بالنسبة للنوم ، ولكنك تعطى نفسك فرصة ان تتعود عليها . وسبب الارق الذى تحاول أن تتعامل معه قد لا يكون هو السبب الوحيد للأرق الذى يجب أن تعمل عليه . قد تأخذ شهرا قبل أن تبدأ فى أن ترى تحسينات فى نمطية نومك وكيف تفكر بالنسبة للنوم.

اختيارات أسلوب الحياة : Life choices

ما اذا كنت اعزب أو متزوج ، عندك اطفال ام لا ، تعمل من المنزل أو لا وغيره من أساليب الحياة سوف يؤثر بدرجة كبيرة على ايقاعك your circadian rhythm ونمطية نومك your sleep pattern .

دعنا نفكر بأمانة ، هنالك بعض الأشياء التى لن تتغير فأولادك الصغار لن يصبحوا ملائكة صغارا غدا، وأنت وزوجتك لن تتفقا دائما على كل شيء ولكن هنالك بعض الأشياء يمكن أن تتحسن اذا بذلت مجهودا، وعملك قد لا يمكنك تغييره ولكن بتنظيم العمل يمكن أن تتغلب على الارهاق الناتج من عدم التنظيم وتشابك الافكار والاثارة والعصبية. فالاسباب هنا بدنية وعقلية فى وقت واحد ، فهى مسألة تنظيم لعملك وحياتك اثناء ساعات العمل . حاول ان تكتشف ما الذى يضرك واحفظ فى عقلك دائما السؤال التالى : ما الذى أستطيع عمله لأقلل من إجهادى العصبى ؟

ايقاعك your crcadian rhythm هى ساعتك الداخلية؛ internal clock التى تعمل فى دورة ٢٤ ساعة . ولكى تحصل على نمطية نوم جيدة وتحتفظ بها ، فأنت تحتاج أن تكون رقيقا مع ساعتك الداخلية (ساعتك البيولوجية) حاول أن تحتفظ بوقت إستيقاظ وذهاب للنوم منتظما بقدر الامكان فى حدود ٢٠ - ٣٠ دقيقة من وقت نومك المعتاد .

كثير من الناس يستمتعون بالنوم فى أجازة نهاية الأسبوع weekends وأنا واحدة من هؤلاء الناس ، وأعلم أننى أحتاج لأن اتوقف عن فعل ذلك لأن الصحو فى صباح يوم الاجازة يكون دائما صعبا جدا بالنسبة لى. ببساطة لأن تغيير موعد الصحو واطالة النوم يفسد ساعتك الداخلية . وعندما أحدد موعد الصحو فى حدود حوالى ٣٠ - ٥٦ دقيقة، فإن صباح يوم الاجازة يمضى أسهل كثيرا.

هنالك أيضا عادة بسيطة ليس من السهل كسرها هو ان تحدد مأخوذك من الكافين ، السكر ، النيكوتين ، والكحول . الكافين والنيكوتين تحتل رأس القائمة السوداء التى تزيد السموم بجمسك فهى تسبب عدم الراحة وتؤخر النوم ، والكحول مسبب للاكتئاب ويشجع النوم الخفيف light sleep ويثبط النوم العميق deep sleep ، ولكن لكل انسان رد فعل لبعض منبهات معينة يختلف عما لغيره وانت أفضل حكم على رد فعلك الخاص فهناك من يتحمل الشاى والقهوة بل انهم قد يحتاجون اليها لكى يستطيعوا النوم على أى حال لا تكثر منها فى المساء . واذا كانت تسبب الارق فلا تنقطع عنها فجأة ، لا تقلق فلن تصبح ديكا روميا باردا فى صباح الغد. إبدأ بأن تقلل مأخوذك فى خلال الثلاث إلى الأربع ساعات قبل ذهباك للفراش و سوف ترى تحسنا فى نومك فى وقت قليل مثل اسبوع من الآن.

كل انسان يعرف ان وجبة الطعام «الثقيلة» على المعدة لا تساعد على النوم المريح فالليل يصبح طويلا تتخلله الكوابيس . ومن الواضح ان النوم فى هذه الحالة يتوقف عليك، فكما تتفادى المنبهات مع وجبتك المسائية تفادى

ايضا المأكولات صعبة الهضم مثل الصلصات والدهون ولحوم البط والأوز والاسماك والمحارات وكقاعدة عامة يأتى النوم حين يعمل الهضم بصورة عادية وهذا يتوقف على أسلوب حياتك ، فإذا تناولت وجبة متأخرة ولم تتريض قليلا قبل الذهاب للفراش سيكون نومك سيئا فى الغالب فالأمر يتوقف عليك لكى تعيد تنظيم يومك . تناول العشاء مبكرا واترك وقتا كافيا لهضم وجبتك قبل ان تذهب للنوم، ما أصدق المثل الشعبى حين يقول «إتعشى واتمشى» .

هل تهوى التريض ؟ حسنا التمرين الوحيد الذى يجب أن تفعله قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات هى تمرينات الشد أو التمديد stretching أو تمرينات خفيفة أخرى ، أى شئ يتطلب جهدا جسمانيا سوف يؤثر على انتظامك الداخلى أى ايقاعك وسوف يخلق سببا آخر للأرق . .

ماذا عن فترات النوم القصيرة (الغفوات أو القيلولة) naps ؟ لهؤلاء الذين لا يعانون مشاكل فى النوم فإن الغفوات naps لا تشكل أهمية. على أى حال اذا كان عندك مشكلة فى أن تسقط نائما فى الليل أو تبقى دون نوم خلال الليل فقد تكون الغفوات هى المتهمة .

هل تراقب التليفزيون فى غرفة نومك؟ على الرغم من أن نشرات الأخبار المتأخرة تكون مثيرة ، فإن تركيز الانتباه على أحداث اليوم قد لا يكون هو أحسن الطرق لتسمح لعقلك أن يهدأ فى نهاية اليوم . اذا كنت فى حاجة أن تراقب التليفزيون لكى تسقط نائما، جرب شيئا خفيفا دون عنف .

اذا فشل كل ذلك يمكنك أن تجرب أن تضيف عادات جيدة قليلة لروتين نومك . فمن يدرى ، قد تجد الشفاء لأرقك فمثلا :

- إقرأ كتاب فقراءة كتاب يشغل ذهنك عن التفكير فى المشكلة.
- استمع إلى موسيقى مهدئة ، أو إلعب بعض الموسيقى الهادئة التى سوف تهدهدك للنوم ، هنالك شرائط وتسجيلات مصممة لهذا الغرض. بعضها يحتوى على موسيقى متنوعة والبعض الآخر فقط أصوات مثل ، أصوات

الموجات المتكررة أو نمطية ثابتة من ضربات القلب ، اذا لم يكن لديك مسجل أو جهاز للـ CD سوف يقفل اتوماتيكيا فلا تحبذ ذلك، لانك اذا قمت من الفراش لتقفله سوف تفقد تأثيره .

- خذ حمام دافئ، فهي طريقة عظيمة للاسترخاء ، على أى حال لا تزيد الوقت اكثر من اللازم فأنت أساسا تريد ان ترخى جسمك لا أن تستنفذه، فالماء الساخن لوقت أطول من اللازم سوف يذبذب حيوتك، إستخدم أملاح الحمام bath salts أو القى فى البانيو ملح انجليزى Ep-som (كبريتات مغنسيوم ، صودا خبيز baking soda ، فنجان من كل منهم ، هذه الاملاح سوف ترخيك وتساعد على ازالة السموم من جسمك .
- جرب منتج عطرى للحمام aromtherapy bath product (انظر العلاج بالروائح فى باب اساليب الاسترخاء (aromatherapy for relaxation).
- جرب تمرينات بدنية خفيفة light exercise مثل تمرينات الشد stretching أو بعض انواع اليوجا Yoga . (انظر اليوجا فى الباب الخاص بأساليب الاسترخاء) .
- تعلم بعض تمرينات التنفس breathing exercise (انظر تمرينات التنفس فى باب أساليب الاسترخاء).

التوتر النفسى : Psychological Stress

لسوء الحظ فإن التوتر أحيانا يكون خارج السيطرة uncontrollable ويرتبط علاج الأرق بعلاج السبب وفى مقدمة هذه الأسباب القلق، والهواجس ، والخوف من الموت ، والخوف من ارتكاب المعصية ، ونوبات تأنيب الضمير فيتعين اذن على المصابين بالارق أن يذهبو إلى محلل نفسى لكى يستأصل الهموم اللاشعورية التى قد تجتاحهم فى سكون الليل اكثر مما تفعل أثناء النهار.

وهكذا ترى أن مملكة الارق واسعة جدا ويجب ان ندرك تماما ما يلى:

– أن فكرة «الحقيقة» تختفى تماما أثناء الليل، حتى ولو لم ينم المرء جيدا.
– أن المخاوف قد تتخذ أبعادا لا تنتسب بأى شكل إلى الحقيقة .
– أن الاشياء الصغيرة التى تعانى منها اثناء النهار ، يمكن أن تصبح مشاكل مستحيلة تماما اثناء النوم .

على عكس ذلك هنالك من يتشبثون بالأرق ويبحثون عنه عامدين، فهم يلجأون إليه ليعوضوا ليلا ما فاتهم نهارا ، فالليل يضع الاشياء خارج منظورها الحقيقى ويغير بالنسبة لكثير من الناس الواقع المتواضع الذى يعيشونه كل يوم . فالنظرة الواقعية للأمور تتلاشى لتصبح مضخمة وتصير الآمال ابراجا.

ان أحلام اليقظة بالليل تجعل من يمارسها يطفوا إراديا بين النوم واليقظة لعدة ساعات فتنمو الأوهام فى عقولهم لتعوضهم عن حقائق الحياة اليومية. هذا هو الأسلوب الذى يخلقون به احلاما عن الحب والقوة والسيطرة والرحلات والشجاعة أو ذكريات الطفولة والمغامرات الغرامية السابقة والتجارب الماضية ، هؤلاء ينتظرون الأرق بلهفة بالغة بلا وعى لقضاء الليل بين الافكار والخيالات بلا انقطاع أو الاستيقاظ مبكرا للغرق فى أحلام اليقظة بدلا عن الواقع المعذب .

هناك أيضا الأرق المعكوس وهو النوم الذى يمثل لاصحابه هروبا فعليا من الواقع حيث يتعجل الشخص اليوم كله إنتظارا لشئ واحد هو الذهاب للنوم والهروب من الواقع . بالنسبة لهؤلاء يمثل النوم عودة الى اللاوعى الى عالم تنعدم فيه الصعوبات والشدائد ويسمى فى التحليل النفسى عودة إلى الرحم أى فرار إلى عالم مغلق يسودة الدفئ ليس فيه مخاوف حيث يتمكن الشخص من الاسترخاء كطفل صغير بين ذراعى أمه ، والأم هنا تأخذ شكل النوم واللاوعى الخالى من الهموم .

النوم فى هذه الحالات يكون سُكرا حقيقيا بنفس الطريقة التى يؤدى إليها الكحول ، وهنا نحتاج الى علاج الحالة النفسية العميقة.هذا

النوع من الحالات كثيرا ما ينطوى على مشاعر الذنب أو احساسات النقص أو الفشل.

الاسباب الطبيعية للارق : Medical Causes

الأرق قد يكون عرضا لمرض فزيائي على الرغم انه لمعظمنا يكون نتيجة الشد والتوتر والقلق ، فالمرضى بقصور التنفس يتعذر عليهم النوم لأن رئاتهم المملوءة بالافرازات تصرف محتوياتها بصورة مستمرة ويبذلون جهدا هائلا لتحسين تهوية رئاتهم ، وآلام الظهر والعمود الفقرى تسبب الأرق وحالات داء النقرس والإنزلاق الغضروفى وأغلب الآلام يكون موطنها فقرات الرقبة (القفا) حين يصبح مركز الفقرات الغضروفية اكثر ليونه أو جفافا ، كما قد تحدث شروخ أو تآكلات فى محيط هذ الفقرات. فيجب على المريض ان يستشير طبيبة ليدله على أفضل الطرق للتخلص من آلامه التى تعذبه وعادة يكون من الممكن التخفيف لدرجة ما من الآلام بممارسة بعض تمرينات مناسبة قبل الذهاب للفراش وسوف يرشدك الطبيب أيضا إلى ظروف النوم التى يجب ان تلاحظها عندما تأوى للفراش .

كذلك هناك كثير من الأمراض التى تسبب آلاما مبرحه لدرجة تمنع النوم ومن أهمها آلام المعدة والكبد والروماتيزم والتهاب الاعصاب ومن الطبيعى انه فى كل هذه الحالات لا يكون الأرق هو ما يجب علاجه وانما الامراض التى تسبب الأرق وبذلك يكون الطبيب هو المختص بها .

هنالك حالات مرضية تتطلب وصفات للمعالجة الطبية أو المداواه ، هذه المداواة قد تؤثر على نمطية نومك. اذا كانت هذه هى حالتك يجب ان تناقش الاعراض الجانبية لعلاجك مع طبيبك فقد يكون سبب الأرق عندك عرضا من الاعراض الجانبية لدواؤك الذى تستخدمه . قد يكون طبيبك قادرا على أن يصف لك وصفة طبية اخرى لمداواتك ، ضع فى اعتبارك ان كثير من الأدوية يسبب الإدمان addictive وأنك يجب دائما ان تتبع إرشادات طبيبك فى كيفية إستخدامها والأقلاع عنها .

علاج الأرق

Insomnia Cures

النوم هو الوسيلة الطبيعية لتجديد جهازنا العصبى فمن المنطقى أن الوسائل المستخدمة لاستجلاب النوم ثانية فى حالات الارق يجب ان تكون طبيعية بالمثل .

أول رد فعل هو محاولة استجلاب النوم صناعيا بواسطة دواء منّوم والمعروف ان العلم الحديث قد وفر انواع واسعة من المهدئات والأدوية المنومة فهنالك مجموعة واسعة من املاح حمض البربيتيوريك وهى من التباين بحيث يجد كل فرد ما يلائمه شخصيا ولكن «البربيتيورات» مثلها كمثل المهدئات يجب ألا تؤخذ الا على اساس مؤقت فقط .

اذا فكرت فى استخدام «البربيتيورات» فعليك ان تفهم التالى :

- يجب ان تؤخذ على اساس مؤقت فقط وتحت اشراف طبى دقيق .

- البربيتيورات لا تخلو من ضرر وحين تؤخذ لفترة طويلة، فإنها تصبح سامة لدرجة خطيرة .

- ادمان «البربيتيورات» يحدث بسهولة، وهذا الادمان يعنى وجوب زيادة الجرعة اليومية باستمرار .

- اذا اعتاد الجسم على هذه الجرعات المتزايدة . فمن الخطر التوقف عن الدواء فجأة وعلى ذلك يجب اتباع نظام تدريجى لابطال استخدامها وهذا أيضا يجب ان يكون تحت اشراف طبى .

هناك وسائل للاسترخاء وإدارة التوتر للتغلب على الأرق وسوف نعرض هنا بعض الاستراتيجيات السلوكية التى يمكن أن تشفى الأرق المزمن Chronic insomnia دون الحاجة إلى العلاجات الدوائية التى يظهر لها

اعـراض جـانبـيـة هذه الوسـائل بدائل خـاليـة من الأدوية Drug free alternatives لا تكلف ولا تؤدى للادمان، وفى معظم الحالات سوف تمد بوسيلة للشفاء لتستمر لوقت طويل longer lasting relief .

وبفحص سبب الأرق عندك، وتجريه واحد من الاستراتجيات السلوكية العديدة، تكون قد أخذت الخطوة الأولى تجاه الراحة التى تحتاجها بدرجة كبيرة .

وسائل الاسترخاء وإدارة التوتر للتغلب على الأرق

Relaxartion and stress management techniques for Insomnia

تعلم أن تصبح مرتخيا قبل وقت النوم ، سوف يساعدك ذلك لتسقط فى النوم أسرع ، لا يمكن ان تهدئ عقلك وجسمك فى الحال، ولذا ابدأ فى أن تتمهل وتستريح winding down لتسترد أنفاسك على الأقل لمدة ساعة قبل الفراش فهنالك بين اليقظة والنوم مرحلة الحذر ويمكن أن تخلقها سواء كنت فى السرير فعلا أو قبل ان تدخل السرير . بعض الناس يجدون أن قراءة كتاب ، أخذ حمام ، أو لعب بعض الالعاب التركيبية puzzle يهدئهم من النشاطات اليومية slow them down والبعض الآخر يستفيد أكثر من التكنيكات أو الوسائل المصممة لإدارة التوتر والاسترخاء، بالإضافة أن وسائل الاسترخاء يمكن ان تساعد بالعودة إلى النوم عندما تصحو فى منتصف الليل . حاول ان تكون شحيحا فى ايماءاتك وحركاتك وافعل هذا إراديا واعيا بما تفعله واقتصد فى كلامك أنه موضوع خلق منطقة استرخاء فيما بين حالتى اليقظة والنوم ، هى حالة وقت التهيؤ للنوم . اجبر نفسك على التثاؤب مرتين أو ثلاث مرات هذا يعطى عقلك إشارة بأن هذا هو وقت النوم وأتبع ذلك بتمرينات الاسترخاء ومن المساعد ايضا أن تخلق لنفسك روتين لوقت النوم bedtime routine فهناك سلسلة من الاشياء يمكن ان تفعلها عندما نذهب للنوم ، مثال على ذلك يمكنك أن تطعم كلبك،

تطوى الملابس التى غسلتها ، تفحص اغلاق الباب الخارجى ، فالعادة تحكم الإنسان وهذا سوف يبرمج جسمك ليعرف ان وقت النوم قد حان .

جرب بعض من التكنيكات التالية حتى تكتشف ماذا يتمشى معك أحسن لتسترخي وتكون مستعدا لأن تهجع للفراش وتنام ready for slumber ، ولتتعلم أكثر عن هذه التكنيكات المذكورة فيما يلى (إقرأ فى الفصل الخاص بوسائل الاسترخاء والتأمل relexation and meditation techniques) .

– ارتخاء العضلات المتعاقب Progressive muscle relaxation :

ارتخاء العضلات المتعاقب سهل اداؤه . بالبدء بأطراف الأصابع شد جميع العضلات بإحكام قدر استطاعتك ثم بعد شد العضلات ارخيها تماما. إكمل فعل ذلك لكل مجموعة عضلية فى جسمك ، آخذا طريقك لأعلى من قدمك إلى أعلى رأسك .

– تمرينات اليوجا الخاصة بالاسترخاء yoga for relaxation ، ارقد على ظهرك سواء فى السرير أو على السجادة مرتديا ثياب النوم باعد ما بين ساقيك قليلا ، بحيث تكونان ممدوتان تماما ، كذلك باعد ما بين ذراعيك ، مع مراعاة ان يكون بطن يديك متجها لاعلى مرخيا أصابعك . حاول ان تبقى ثابتا تماما وتنفس ببطء . ثم حاول أن تحس بثقل جسمك واطرافك على الأرض أو المرتبة وإبقى كذلك لمدة دقيقتين الى ثلاث ، لا تنسى أن تتحكم فى تنفسك إجعله بطيئا وعميقا وواعيا بأنك تفعل ذلك. اتخذ الوضع الذى يساعدك على النوم اذا كنت فى الفراش أو قم من على الأرض وقف ببطئ شديد وادخل الفراش كل ذلك وأنت محافظ على نفس معدل البطء.

اليوجا هو أسلوب رائع في الاسترخاء العقلى والجسمى وستعلمك النظام بشكل مكتمل ، (إقرأ هذا الموضوع بالتفصيل فى الجزء الخاص بوسائل الاسترخاء) .

- **التنفس البطئ أو العميق** abdominal or deep breathing ، هذا النوع من التنفس هو أساس تمارين «اليوجا» . انه مجرد تنفس ببطئ وعن إرادة واعية .

معظمنا لا يتنفس بعمق كما يجب . عندما نتنفس تماما وبعمق بإشراك ليس فقط الصدر ، ولكن أيضا التجوف belly (المعدة وملحقاتها) وأسفل الظهر والأضلاع يمكن حقيقة مساعدة جهازنا العصبى الباراسمبثاوى parasympathetic nervous system الذى يراقب الاسترخاء . اقفل عينيك وجرب أن تأخذ أنفاسا عميقة بطيئة جاعلا كل نفس أكثر عمقا من الآخر .

- **تخيل المرئيات** visual imagery ، إقفل عينيك وتخيل مكانا أو نشاطا مهدئا ويشعرك بالسلام، قد يكون شاطئ البحر برمل دافئ، حجرة نومك فى طفولتك، أو تخيل صورتك وأنت تلعب الجولف أو تركب على ظهر حصان . ركز على كيف يجعلك هذا المكان أو النشاط تشعر بأنك مرتخيا . «إستمر» فى هذا المكان المتخيل حتى تشعر بأنك قد تخلصت من أعباء يومك wind down form your day .

- **أشغل مخك بالعد أو التهجى** Engaging your mind in counting or spelling ، جرب تنوعات من «عد الأغنام counting sheep (تخيل أغناما وهمية وقم بعدها أو بعد أرجلها) أو اشغل عقلك فى شئ غير مهم مثل التهجى spelling أو العد التنازلى ، فإن ذلك يمكن إن يجعلك تسترخى والسر هو أن تخدر عقلك بجعله يعمل مهمة بليدة مضجرة .

- **التأمل** Meditation ، أثبت التأمل أنه يحث الاسترخاء العميق الذى يمكن بدوره أن يقلل الأرق ، التأمل هى عملية نشطه تشمل التركير على التنفس أو على «كلمة» أو «شئ» أو احساسات جسمك . هدئ تفكيرك quiet your thoughts وانبسط واهدأ unwind .

- **إدارة التوتر والغضب** stress and anger management ، التوتر

والغضب من يومك يمكن أن يبقى معك ويصبح مصدر ازعاج لعقلك شعوريا أو لا شعوريا ويجعلك صعب الاسترخاء ليلا . وإدارة الوقت بكفاءة، وتداول الغضب والتوتر بطريقة إيجابية ، وقضاء الوقت مع الناس الأخرين، ممارسة الرياضة، والاحتفاظ بوجهة نظر ايجابية يمكن أن يوقف التوتر والغضب من أن يفسد نومك .

العلاج بالسلوك الإدراكى :

Cognitive - behavioral therapy and insomnia (CBT)

غالبا ما نبخس قيمة تفكير الشخص عن النوم فمثلا، فى الليالى التى يجب أن تنام فيها تكون ميال لأن يحدث لك صعوبة فى وقت النوم وبالمثل، ليلة أو ليلتين من عدم النوم يمكن بسرعة أن تتحول إلى أكثر وذلك لقلقك واهتمامك بأن تنام جيدا. مشاكل النوم التى تبدأ كأحداث يمكن أن تصبح مزمنة chronic بتعليقها عقليا .

- ***العلاج بالتحكم فى الإثارة*** : *Stimulus control*

يقيد ارتباط الفراش وحجرة النوم مع النوم وذلك بتقليل كمية الوقت الذى تمضيه فى حجرة النوم لأنشطة غير النوم .

- ***العلاج بالمفهوم المتناقض*** : *Paradoxical intention therapy*

بدلا من المحاولة بنجاح لتسقط نائما ليلة بعد ليلة، يستحثك إن تحاول أن تبقى متيقظا ويبعد انتباهك بفعل شئ آخر يمكن أن يساعد فى ازالة الخوف من ان تكون غير قادر على النوم .

- ***العلاج بتحديد النوم*** : *Sleep restriction therapy*

يقلل من كمية الوقت الغير نائم non sleeping time الذى يقضيه الشخص فى الفراش لتقويه الرابطة بين الفراش والنوم .

والعلاج بالسلوك الإدراكى (CBT) يشمل مجابهة وتغيير معتقداتك وافتراضاتك المسلم بها وسلوكياتك بالنسبة للنوم، جميعها تعمل على

منعك من الحصول على النوم الذى تحتاجه CBT يمكن أن تقلل المفاهيم الخاطئة عن النوم ، علاوة على أنها تعلمك السلوكيات الايجابية للنوم، وغالبا يستخدم بالتزامن مع التحكم فى الإثارة stimulous cotrōl ، تحديد النوم sleep restriction ، الشروط الصحية الجيدة good sleep hygine .

فيما يلى أمثلة للأفكار الشائعة بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من الأرق وكيف أن استخدام CBT يمكن ان يساعد فى ازالة هذه المخاوف :

* « *أنا احتاج على الأقل ٨ ساعات من النوم فى الليلة للأداء الفعال خلال اليوم* » .

استجابة الـ CBT : أنا لا احتاج بالضرورة إلى ٨ ساعات نوم كل ليلة . كل شخص يختلف فى كمية النوم المثالى بالنسبة له .

* « *أنا لا استطيع النوم وهذا يعنى أننى سوف لا اكون قادر على النوم فى ليلة الغد أو الليلة التالية .. الخ* .

استجابة الـ CBT : سوف أنام جيدا ليلة الغد . يمكن أن أصحو وأقرأ لفترة صغيرة وأحاول مرة أخرى بعد ذلك. تجربة هذه الليلة لا تقدر ماذا سيحدث فى الغد .

* « *سوف لا اكون قادرا على أن أعود للنوم إذا صحوت فى منتصف الليل*» .

استجابة الـCBT : ليلتى ليست محبطة لن تسبب لى الاحباط ولن تسبب الخراب أو الانهيار ، قد اكون قادرا على ان اعود للنوم اكثر سهولة اذا نهضت وقمتك بتمرينات اليوجا yoga ، أو بعض تمرينات الاسترخاء relaxation exercises .

النظام الغذائى وعلاج الأرق : Diet and an insomnia cure

ما تأكله خلال اليوم وفى المساء يمكن ان يؤثر على نمطية نومك.

- اذا تكونت وجبتك من كمية عالية من الأغذية المصنعة processed foods قد تحتاج الى من تجرب اكل منتجات أكثر تكاملا .

- قد تحتاج أن تستبعد ، وتقلل أو تستبدل كمية السكريات ، الدهون، المواد الحافظة من مأخوذك اليومي من الطعام .. قد يفيد ذلك في قابليتك لأن تسقط نائما في المساء علاوة على تحسين صحتك العامة .

- استهلك وجبات متوازنة باتباع التوصيات اليومية recommended daily food allowances .

- تأكد من أنك توفي الاحتياجات اليومية من الفاكهة والخضروات الطازجة.

- الأغذية المحتوية على التربتوفان L-tryptophan وهو الحامض الأميني او المادة الكيماوية التي تتحول في المخ إلى السيروتونين serotonin الذي يدفع الاسترخاء relaxation والنوم sleepiness ، الأغذية مثل الرومي ، الدجاج ، اللبن، الجبن ، انواع الفول beans تحتوي التربتوفان، على أي حال انت تحتاج لأن تأكل أغذية تحتوي على تربتوفان على معدة فارغة ويمكنك ان تختار بديلات اللحم الصحية مثل التوفو tofu أو برجر النباتيون vegetarian burgers .

- المكملات الغذائية L-typtophan يؤخذ بجرعة ١٠٠ جم - ٣٠٠ مجم، 5 hydroxytryptophan وتأثيره أقوى من التريبتوفان بعشرة أضعاف ولذلك يؤخذ بجرعة من ١٠٠ مجم إلى ٣٠٠ مجم ويأخذ حوالي ساعة حتى يعمل ويبقى فعالا ٢٤ ساعة. وبرغم أن التربتوفان لا يسبب الادمان وليس له آثار جانبية معروفة، الا أنه لا ينصح باستعماله بصورة منتظمة أو من الأفضل ان تعدل أسلوب حياتك بحيث لا تحتاج الى أي أدوية .

- استهلك كربوهيدرات معقدة complex carbohydrates ، الكربوهيدرات أعتقد أنها تدفع انتاج السيروتونين serotonin والميلاتونين melatonin جرب وجبة خفيفة من الكربوهيدرات carbohydrate snack من الغلال والبسكويتات الهشة crackers مع اللبن قبل النوم .

- اللبن الدافئ warm milk ، كثير من الناس يثق ثقة كبيرة بفنجان دافئ من اللبن قبل الدخول للفراش يجعلهم يشعرون بالنعاس . سواء كان تأثير التربتوفان فى اللبن ، أو الكالسيوم ، فالكالسيوم يعمل مباشرة على الاعصاب المغلولة ويجعلها أو يجعلك تسترخى أو أنه تأثير الاعتقاد بذلك placebo فلن تخسر شيئا ان تجرب .
- كن واعيا إلى الأغذية التى تسبب الحساسية لك وحاول ان تتجنبها. لجسمك حساسية لأغذية معينة فقد تؤثر على الطريقة التى تفكر وتشعر بها وهذا أيضا قد يكون عاملا متدخلا فى مشاكل النوم عندك . بعض الأغذية الشائعة التى تسبب الحساسية ومعروف انها تتدخل فى عدم النوم تعتمد على الذرة ، منتجات الالبان ، القمح، الشيكولاته .
- حاول ان تجدول وجبة المساء الأخيرة على الأقل ٤ ساعات قبل وقت النوم ، خذ وجبة صحية ومتوازنة جيدا . حاول ألا تزيد الأكل overeat حيث ان ذلك ستبب فى أن تصبح متعبا بعد وجبتك.
- أيضا يجب أن تتجنب الشعور بالتعب أو النوم لفترات صغيرة napping فى ساعات المساء الأولى . حيث أن ذلك سوف يؤثر كثيرا على قابليتك لتسقط فى النوم عند وقت النوم . وأيضا حاول ان تأكل طعاما كافيا حتى لا تشعر بالجوع بعد ذلك وتجد نفسك تصل الى تلك الأغذية العالية الدهن أو السكر .
- اذا وجدت انك تشعر بالجوع قبل وقت النوم ، ووجدت أن تناول وجبة خفيفة صغيرة small snack قبل الذهاب للفراش بساعة أو ساعتين سوف يساعدك ، اذا فعلت ذلك تجنب الأغذية المحتوية على الدهن والسكريات.
- يجب ايضا ان تبعد عن الأغذية الثقيلة أو المتبله بشدة ، جرب قليلا من الغلال واللبن أو تقديمه من يوغورث (زبادى) قليل الدسم ، انت تحتاج أن تمد جسمك بقليل من التغذية لتتجنب تقلصات الجوع، وفى نفس

الوقت تأكد من أنك لا تفرط فـــى الإستمتاع بوجبتك المسائية الخفيفة .

- يجب ايضا أن تتأكد أنك قد شربت ماء كافى اثناء اليوم، فقد اظهرت الأبحاث أن الموصى به لاحتياج جسمك اليومى يجب ان يكون حوالى ٨ كوب أو ٢ لتر (٤٫٢٤ بنت Us pints).

- اذا كان جسمك مرطبا جيدا well hydrated لن يعطيك إشارة لتصحو خلال الليل . حاول أن تتجنب شرب الماء أو السوائل الأخرى قبل موعد النوم بساعة إذاجدت أنك تحتاج أن تصحو على فترات أثناء الليل لتزور دورة المياه .

- وأخيرا كلما كان نظامك الغذائى صحيا كلما شعرت أكثر بالتوازن فيزيائيا وعاطفيا .

الهرمونات والمكملات العشبية :

Hormones and Herbal supplements

علاجات النوم sleep remedies مثل الميلاتونين melationin والعلاجات العشبية والأخيرة تأتى فى اشكال مختلفة .

سوف يكون هناك واحدا من علاج الاعشاب الذى سوف يكون مناسبا لك، كما أن هناك تنوعات من العلاجات لتختار منها .

- **الزيوت العطرية** essential oils ، هى الزيوت التى يمكن إستخدامها بأشكال مختلفة فمثلا، يمكنك استخدام منتجات الحمام للعلاج بالروائح aromatherapy path product أو زيوت للبخاخات فى منزلك .

هنالك الكثير من الزيوت العطرية فى السوق، تأكد من أنك تختار النوع الذى سوف يمدك بالفائدة المناسبة من العلاج بالروائح. والزيوت العطرية التالية لها تأثير مسكن Sadative ، كما أن هنالك اختيارات عديدة كما ترى ، إفتح وابدأ فى شم الرائحة التى تتمشى معك .

* لبان جاوى Benzoin .

* برجموت (زيت بشر نوع من الليمون) Bergamot .

* خشب الأرز cedar wood

* البابونج (الكاموميل) Chamomile .

* المريميه الناعمة (القصعين) clary sage

* لبان بخور Frunkincense

* ياسمين Jasmin

* لافندر Lavender

* مرهم عطرى من اشجار الليمون Lemon Balm

* مندرين Mandarin

* مونيكا Monuka

* مارجورايم (المردقوش) Marjoram

* نيرولى (زيت عطرى من زهر البرتقال Neroli

* البتشولى(عشب عطرى) Patchonli

* الورد Rose

* خشب الصندل Sandal wood

* البرتقال الحلو Sweet orange

* جذور نخل الهند (عشب عطرى الجذور) Vetiver

* البنفسنج Violet

* رعى الحمام (زهرة مختلفة الالوان) Verbena

- **شاى الاعشاب** Herbal teas

اذا كنت لا تحب اللبن أو تتجنب منتجات الألبان جرب فنجان من شاى الاعشاب ، أحسن الأنواع المعروفة لعلاج الأرق هو شاى الكاموميل chamomile tea . الكاموميل يساعد الاسترخاء ، ويسهل الهضم ، ويزيل الألم كما انه مطهر ويساعد على أن تتخلص من الغازات كما ان الكاموميل علاج لطيف فهو جيد للتوتر وللالتهابات ويمكن أخذه بالفم أو تضعه فى ماء الحمام .

قبل النوم بنصف ساعة إشرب شاى الاعشاب المهدئ ، على أى حال هنالك انواع أخرى من شاى الاعشاب، واذا لم تكن تحب طعم الكاموميل يوجد النعناع البرى catnip والنعناع البستانى peppermint ، الينسون anise ، الشمر fennel tea وجميعها يحتوى على مكونات طبيعية تساعدك على النوم كما توجد خلطات فى مخازن الأغذية من الاعشاب المخلوطة لتساعدك على النوم .

العلاجات البديلة أو المكملة Alternative therapies

- ***العلاج بالضوء الساطع*** *: Bright light therpay*

أستخدم الضوء الصناعى ليحاكى ضوء الشمس على إيقاعك الداخلى circadian rhythms . بصفة عامة يستخدم لمعالجة الناس الذين عندهم امراض النوم sleep disorders أو مشاكل النوم sleep problems المرتبطة بالعمل المتاوب .

- ***العلاج بالوخز بالإبر*** *: Acupuncture*

يشمل ادخال ابر رقيقة جدا فى الجسم عند نقاط معينة ويمكن أن يكون لها تأثير مهدئ calming effect على نظامك العصبى وتستحث إنتاج كمياويات المخ والتى تشمل السيروتونين الذى يدفع النوم .

- **العلاج بالضغط بالاصابع** : *Acupressure*

يشمل الضغط بالأصابع على نفس النقاط فى الجسم كما فى الوخز بالإبر acupuncture وميزة الضغط بالأصابع عن الوخز بالإبر هو أنه يمكنك أن تعمل الضغط بالأصابع لنفسك .

- **المساج** : *Massage*

قد يكون المساج ايضا مساعدا لك للاسترخاء والنوم أحسن (انظر الجزء الخاص بأساليب الاسترخاء relaxation techniques) اجعل زوجتك أو شخص قريب منك يعطيك مساجا قبل الذهاب للنوم مباشرة، اذا لم يكن مساج لجسمك كله، قد يكون فقط تدليك الظهر back rup ومساج الوجه وفروة الرأس face and scalp massage خبطات المساج massage strokrs البطيئة واللطيفة ولكن المتماسكة تعمل على إبعاد الشد tension عن عضلاتك وتهدئك وتأخذك للنوم .

إحتفظ بمفكرة للنوم : Keeping a sleep diary

مفكرة النوم يمكن ان تكون طريقة مساعدة لتعى تسلسل عدم النوم sleeplessness وعلى الرغم ان مفكرة النوم ليست علاجا فى حد ذاتها. ولكن الوعى بنمطية نومك يمكن أن يساعدك فى اكتشاف سبب أرقك. والتفاصيل يمكن ان تكون مهمة، ومفكرة النوم قد تشير أن سلوكك فى وقت ما قبل الدخول للفراش pre bedtime behavior يحبط فرصتك فى ليلة نوم جيدة .

تعلم عن نمطية نومك ، وعاداتك بالاحتفاظ بمفكرة نوم ليومين (انظر مفكرة النوم (شكل ١) أو أعمل مفكرة خاصة بك تشمل :

- الوقت الذى تذهب فيه للفراش ووقت الاستيقاظ.
- المجموع الكلى لساعات النوم .
- جودة النوم.

– الأوقات التى صحوت فيها خلال الليل وماذا فعلت (مثل البقاء فى الفراش وعيناك مغمضتين ، أو النهوض وأخذ كوب من اللبن ، أو التأمل).

– كمية الكافين أو الكحول التى إستهلكتها ووقت الاستهلاك.

– نمطية الطعام والشراب ووقت الإستهلاك .

– المشاعر : سعادة ، حزن ، توتر ، قلق .

– الأدوية او العلاجات المأخوذة والكميات المأخوذة ووقت الاستهلاك.

متى يجب ان تزور طبيبا للارق؟

When should I see a doctor for my insomnia?

الأرق يمكن ان يكون خطيرا serious ، اذا كانت تجربتك مع عدم النوم متزايدة ويحدث لك مشاكل في الذاكرة أو التركيز خلال اليوم. واذا أخذت الخطوات أن تشفى أرقك الشخصى وإستمر عدم نومك sleepiness استشر طبيبا . قد يكون عندك مرض من امراض النوم sleep disorder يتطلب عناية طبية .

شكل (١)

Sleep Diary مفكرة النوم.

أجب عن هذه التساؤلات فى الصباح فى بداية يومك بعد الاستيقاظ						
	فى أى وقت ذهبت للفراش الليلة الماضية	بالتقريب كم أخذت من الوقت لتستغرق فى النوم	هل استيقظت خلال الليل؟ كم عدد المرات التى استيقظت فيها خلال النوم؟	ما عدد الساعات الكلية بالتقريب التى نمت فيها؟	ما هى الساعة التى استيقظت فيها (لآخر مرة) هذا الصباح؟	عموما ، كيف شعرت عندما استيقظت؟
اليوم الأول						☐ منتعش جدا Very refreshed ☐ منتعش إلى حد ما some what refreshed ☐ متعب Fatigued
اليوم الثانى						☐ منتعش جدا Very refreshed ☐ منتعش إلى حد ما some what refreshed ☐ متعب Fatigued
اليوم الثالث						☐ منتعش جدا Very refreshed ☐ منتعش إلى حد ما some what refreshed ☐ متعب Fatigued

تابع شكل (١)

مفكرة النوم Sleep Diary

	في أي وقت ذهبت للفراش الليلة الماضية	بالتقريب كم أخذت من الوقت لتستغرق في النوم	هل استيقظت خلال الليل؟ كم عدد المرات التي استيقظت فيها خلال النوم؟	ما عدد الساعات الكلية بالتقريب التي نمت فيها؟	ما هي الساعة التي استيقظت فيها (لآخر مرة) هذا الصباح؟	عموما ، كيف شعرت عندما استيقظت؟
اليوم الرابع						☐ منتعش جدا Very refreshed ☐ منتعش إلى حد ما some what refreshed ☐ متعب Fatigued
اليوم الخامس						☐ منتعش جدا Very refreshed ☐ منتعش إلى حد ما some what refreshed ☐ متعب Fatigued
اليوم السادس						☐ منتعش جدا Very refreshed ☐ منتعش إلى حد ما some what refreshed ☐ متعب Fatigued
اليوم السابع						☐ منتعش جدا Very refreshed ☐ منتعش إلى حد ما some what refreshed ☐ متعب Fatigued

تابع شكل (١)

Sleep Diary مفكرة النوم

أجب عن هذه التساؤلات فى الصباح فى بداية يومك بعد الاستيقاظ			
	كم امضيت من الوقت فى غفوة اثناء النهار؟	هل استهلكت أحد هذه المواد خلال اليوم ؟	على المقياس من واحد إلى خمسة كيف تصنف حالتك المزاجية العامة وأداؤك عامة خلال اليوم you over all mood and over all functioning during the day
اليوم الأول		☐ الكافيين (خلال ٦ ساعات من وقت النوم ☐ الكحول (خلال ١ ساعة من وقت النوم) ☐ أدوية : النوع (--------)	☐ (٥) ايجابى نشاط وفعال very refreshed ☐ (٤) ☐ (٣) ☐ (٢) ☐ (١) مهبط وكسول Depressed & lathargic
اليوم الثانى		☐ الكافيين (خلال ٦ ساعات من وقت النوم ☐ الكحول (خلال ١ ساعة من وقت النوم) ☐ أدوية : النوع (--------)	☐ (٥) ايجابى نشاط وفعال very refreshed ☐ (٤) ☐ (٣) ☐ (٢) ☐ (١) مهبط وكسول Depressed & lathargic
اليوم الثالث		☐ الكافيين (خلال ٦ ساعات من وقت النوم ☐ الكحول (خلال ١ ساعة من وقت النوم) ☐ أدوية : النوع (--------)	☐ (٥) ايجابى نشاط وفعال very refreshed ☐ (٤) ☐ (٣) ☐ (٢) ☐ (١) مهبط وكسول Depressed & lathargic

تابع شكل (١)

مفكرة النوم Sleep Diary

أجب عن هذه التساؤلات في الصباح في بداية يومك بعد الاستيقاظ			
	كم امضيت من الوقت في غفوة اثناء النهار؟	هل استهلكت أحد هذه المواد خلال اليوم ؟	على المقياس من واحد إلى خمسة كيف تصنف حالتك المزاجية العامة وأداؤك عامة خلال اليوم you over all mood and over all functioning during the day
اليوم الرابع		☐ الكافيين (خلال ٦ ساعات من وقت النوم ☐ الكحول (خلال ١ ساعة من وقت النوم) ☐ أدوية : النوع (———)	☐ (٥) ايجابي نشاط وفعال very refreshed ☐ (٤) ☐ (٣) ☐ (٢) ☐ (١) مهبط وكسول Depressed & lathargic
اليوم الخامس		☐ الكافيين (خلال ٦ ساعات من وقت النوم ☐ الكحول (خلال ١ ساعة من وقت النوم) ☐ أدوية : النوع (———)	☐ (٥) ايجابي نشاط وفعال very refreshed ☐ (٤) ☐ (٣) (٢) ☐ (١) مهبط وكسول Depressed & lathargic
اليوم السادس		☐ الكافيين (خلال ٦ ساعات من وقت النوم ☐ الكحول (خلال ١ ساعة من وقت النوم) ☐ أدوية : النوع (———)	☐ (٥) ايجابي نشاط وفعال very refreshed ☐ (٤) ☐ (٣) ☐ (٢) ☐ (١) مهبط وكسول Depressed & lathargic
اليوم السابع		☐ الكافيين (خلال ٦ ساعات من وقت النوم ☐ الكحول (خلال ١ ساعة من وقت النوم) ☐ أدوية : النوع (———)	☐ (٥) ايجابي نشاط وفعال very refreshed ☐ (٤) ☐ (٣) ☐ (٢) ☐ (١) مهبط وكسول Depressed & lathargic

التمرين الرياضى والتوتر

Physical Exercise and Stress

التمرين الرياضى Physical exercise هو إداء بعض الأنشطة لتتقدم أو تحتفظ باللياقة الفيزيائية والصحة بوجه عام overall health . التمرين الرياضى على مستوى منتظم غالبا عامل مهم فى منع بعض أمراض المدينة diseases of affluence مثل مرض القلب ، امراض الأوعية القلبية car- diovascular disease (مرض السكر type 2 والسمنة obesity) يساعد التريض exercise على منع مشاكل الرئة ، فالناس يحتاجون لعدم فقد قدرتهم على التنفس العميق طالما كانت التمرينات الرياضية الهوائية الكافية هى جزء من روتينهم اليومى والا فالمشى فحسب يمكن ان يحتاج إلى جهد كبير . ومعظم الناس يستهلكون أقل من ثلث سعة الرئة التنفسية، وتزيد تمارين اللياقة والتنفس سعة الرئة لهذا تساعد على امداد الأنسجة بالإكسجين وتحسين مستوى الطاقة وافضل صور التمارين تكون كالآتى حسب الترتيب :

التمرينات الهوائية aerobics والأنشطة المعززة للقوة مثل السياحة والعدو الوئيد وركوب الدراجات والمشى السريع . والتى تتطلب جميعها ان تتنفس بعمق وبشدة وهذا التنفس العميق يفيد فى كل اشكال الرياضة . اجعل الحركات متزامنة مع التنفس وانتبه اليه جيدا وتنفس من بطنك لأن هذا يجعل القفص الصدرى يتسع فيسمح بدخول الهواء .

اذا كنت تحاول ازاحة أو إدارة التوتر فإن ذلك يرجع لك لتعمل تمرين رياضى على مستوى منتظم فالتمرين الرياضى يساعد العقل بنفس القدر الذى يفيد الجسم .

التمرين الرياضى يحررك من التوتر بطرق متعددة :

- يسمح للجسم ان يتحرر من الشد tension ويطوى الاحباطات pent up frustration .
- انتاج الاندورفينات endorphins وهى كيماويات المخ التى تزيل الاكتئاب depression وتجعلك تشعر بالاحساس الجيد .
- تقلل من انتاج هرمونات التوتر .
- يساعد على الحصول على نوم جيد والتغلب على الأرق Insomnia.
- يرخى العضلات relaxes muscles ويقلل معدل النبض اثناء الراحة your resting pulse rate .
- يجعلك تشعر أحسن بالنسبة لنفسك .

يمكن أن يبدأ التريض قليلا مثل ١٥ دقيقة مرتين أسبوعيا، على أى حال ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة خمسة مرات أو إكثر فى الأسبوع يوصى به لأحسن تداول وإدارة للتوتر .

. لكى تتحرك فى إتجاه النشاط الرياضى يمكن ان يكون صعبا وفيما يلى بعض الاعذار الشائعة وحلها . (بعض الاعذار الشائعة لعدم ممارسة١ الرياضة وحلها).

إسأل طبيبك ليقترح لك برنامج تريض يتمشى مع احتياجاتك اذا كنت فوق ٣٥ سنة عمرا . اذا كنت تعانى مشاكل فى القلب، ضغط دم عالى، أو مشاكل فى المفاصل أو العظام يجب أيضا أن تسأل نصيحة الطبيب.

solution الحل	Excuse العذر
– ادخل التمرين الرياضى مع أى نشاط تفعله مثل الجرى على جهاز الجرى بينما تراقب التليفزيون.	– لا أجد وقتا للتريض
– ابدأ قليلا وببطؤ : ١٠ دقائق مشى بطئ تصبح نصف ساعة مشى سريع .	– أنا متعب جدا حتى أننى لا استطيع التريض.
– لتليين ركبتك ، جرب الدرجات cycling واذا كان أى نشاط حمل اثقال يشكل مشكلة. جرب السباحة واجعلها مع صديق أو استخدم work out machine تسمح لك بالقراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو مراقبة التليفزيون اثناء أداء الرياضة .	– عندى صعوبة فى رياضة حمل الاثقال weight bearing exercise.
– المشى أو العدو لا يتكلف شيئا أيضا، وتنظيف منزلك يحسب كتريض .	– لا يمكننى الاشتراك فى جمنزيوم gymmembership

الفصل الرابع

تعلم أن تحب نفسك

Learn to Like Yourself

التفاؤل والاتجاه الايجابى

Optimism and Possitive attitude

الرسائل التى تتلقاها من الآخرين ومن وسائل الاعلام تكون سلبية بدرجة كبيرة . الأخبار السيئة تأخذ الاهتمام عن الأخبار الجيدة ، يتسرب ذلك الى أيامنا يوما بعد يوم وإلى حياتنا. .

اذا أُعجبنا وقدرنا بعض السمات فى أنفسنا ، نُتهم بالغرور . واذا قلنا أشياء سلبية عن أنفسنا فسوف يواسينا الناس.

منذ أيام الطفولة تعودنا على أن نُكافَئ على التعاسة، فيقدمون لنا الحلوى عندما نكون غير سعداء . ولا توجد مكافآت لضحكنا أو سعادتنا! بعض الناس يحبون الاهتمام والتعاطف . ولذلك فهم يحرِّفون الحقائق ويخبرون الآخرين بجميع متاعبهم وشقائهم . بعد بعض الوقت فإن عقلهم الغير واعى subconscious سوف يبدأ فى تصديق ما يقولونه ويبدأ فى أن يعمل تبعا له . وبسرعة سوف يكون عندهم أسباب لأن يكونوا غير سعداء حقيقة . لا تسقط فى هذه الحفرة . أُنظر الى الأشياء الإيجابية أكثر من السلبيات بك.

التفاؤل optimism والاتجاه الإيجابى يدفع الصحة الجيدة وقد اظهرت الابحاث أن الاشخاص المتفائلين لديهم نظام مناعى أكثر صحة، التوقعات المتشائمة pessimistic expectations تولد خبرة سلبية .

كيف تُدخل ذلك فى حياتك؟ كن شاكرا لا يهم كم من الاشياء السيئة قد تظهر ، يمكنك أن ترى غلاف فضى . هنالك شخص ما له مشاكل أسوأ .

ابذل جهدا واعيا تجاه أن تجد الأشياء الجيدة. وكلما امكن ابقى بعيدا

عن الناس المتشائمين . لا تغرق نفسك فى تعاسة الآخرين ، أضبط نفسك متلبسا بالأنين والانتحاب وتوقف . سوف يتحسن مستوى توترك فى الحال.

جميعنا يمكننا أن نعمل إختيار متأن بين ان نكون سلبيين أو ايجابيين، سعداء أو غير سعداء ، ردد واعتقد وصدق فيما يلى :

- أنت شخص فريد.
- لا يوجد شخص آخر مثلك فى العالم كله .
- استمتع وتعلق بالاحساس بأنك متميز .
- تذكر نجاحاتك عندما تشعر بالاحباط أو الهزيمة

الأفكار الايجابية والاحاسيس الايجابية :

Positive theoughts, possitive feelings

الأفكار تسبب الاحاسيس، والأنواع الخاطئة من الأفكار يمكن أن تسبب احساسات مسببة للتوتر stressful feelings يمكننا النظر لنفس الحدث بطرق مختلفة. إحداها بالطريقة المتفائلة والأخرى متشائمة. إنها نفس المناقشة القديمة ما إذا كنت تنظر إلى الكوب كنصف ممتلئ أو كنصف فارغ .

من المساعد إذا أمكنك التعلم ان تنظر إلى الأشياء الجيدة فى الحياة أكثر من الاشياء القبيحة . فمثلا، اذا حدث لك حادث سيارة وتحطمت سيارتك ، يمكنك ان تجلس جانبا وتشعر بالأسف على نفسك، أو الغضب لفقدان السيارة وهذه جميعها احباط للنفس . من ناحية أخرى يمكنك ان تشكر الله أنك لم تقتل أو تشوه فى حادث السيارة .

عندما تنظر إلى أحداث الحياة كذلك سوف يكون عندك شيئ يجعلك تبتسم عند كل حادث هذا الشئ هو قوة الحياة بإيجابية .

مارس التفاؤل : Practice Optimism

عندما تكتشف أن عندك كوليسترول عالى، ماذا يكون تفاعلك؟ هل تصاب بالذعر وتبدأ فى رسم صورة لموتك من نوبة قلبية ؟ أو أنك تأخذ نفسا عميقا وترى التشخيص ليس كأخبار مزعجة ولكن بأن تأخذ فى النهاية بعض تغييرات صحية فى أسلوب الحياة ؟

اذا كان تفاعلك الأخير .. تهانينا فأنت شخص ايجابى، قادر على أن تأخذ الخبرات السلبية ، وتغزل عليها نسيجا إيجابيا ، أما اذا كان التفاعل الأول فأنت مثل الكثيرين هذه الأيام تركز أكثر على التشاؤم والحزن والكآبة.

اذا كنت تميل أن ترى الكرب كنصف فارغ .. لا تيأس ، فهنالك إتجاه يبرز يسمى «علم النفس الايجابى positive psychology» وهو يحدد الطرق يمكن بواسطتها حتى لاكثر الناس سلبية فى التفكير من اعادة تعديل نظرتهم الى الأحداث. وتذكر ، أنه ليس الحدث المسبب للتوتر هو الضار لقلبك ولكنه تفاعلك مع هذا الحدث ، وعلى ذلك فإن تعلم أن تفكر ، قد يكون واحدا من أحسن الأشياء التى يمكنك عملها لتقليل مخاطرتك للاصابة بمرض القلب . وهنالك دراسات عديدة وجدت أن المتفائلين يصابون بأمراض أقل ويشفون أحسن من العمليات الجراحية ومن السرطان. التفاؤل قد يحمى حى كبار السن من مرض القلب .

طبعا التفاؤل ليس اتجاها حديثا فقد كتب Virgi في الـ Aeneid من ٢٠٠٠ عاما مضت عندما كتب بقلمه «انهم استطاعوا لأنهم فكروا بأنهم يستطيعون» وهذا يمكن ان يكون نظرة يصعب الوصول اليها فى عالمنا اليوم الشديد التعقيد والموتر .

روبرت سكولر Robert Schuller مؤلف كتاب «الأوقات الصعبة لا تدوم ويبقى الإنسان القوى» tough times never last, tough people do أعطى الخطوط التوجيهية التالية للنظر إلى المشاكل بالمنظور المناسب .

١ - كل إنسان حي له مشاكل :

Every living human being has problems:

ربما تكون غير سعيد فى عملك. اليس من الجيد ان يكون لديك عمل بدلا من ان تكون عاطلا لا تعمل؟ كثير من الناس عندهم فكرة خاطئة أن الناس الناجحين ليس لديهم أى مشاكل. وهذا ليس حقيقة، النجاح أيضا يولد مشاكله .

كل شخص له مشاكله . حياه بلا مشاكل وهم - سراب فى الصحراء تقبل الحقيقة أن كل شخص عنده مشاكل. سوف يساعدك ذلك لتتحرك بحياتك بدلا من تجلس وتشعر بالرثاء على نفسك.

٢ - كل مشكلة لها عمر قصير :

Every problem has a limited life span

كل جبل له قمة وكل وادى له نقطة منخفضة . بالمثل، فإن الحياة لها ارتفاعاتها وانخفاضاتها . لا يوجد أحد لأعلى طول الوقت أو لأسفل طول الوقت ، المشاكل سوف تحل على المدى الطويل . لن تدوم للابد، فالتاريخ علمنا أن كل مشكلة لها طول حياه محدد . مشاكلك لن تحيا للابد، ولكنك ستحيا . دائما تشرق الشمس بعد الزوابع . والشتاء يعقبه الربيع. سوف تحل مشاكلك اذا أعطيتها الوقت الكافى .

٣ - كل مشكلة تخفى احتمالات ايجابية :

Every problem holds positive possibilities

هنالك وجهين لكل عملة . الذى قد يكون مشكلة لاحدهم ممكن ان يكون فرصة مثيرة لآخر . المستشفيات موجودة لأن الناس يمرضون، والجراجات موجودة لتوضع بها العربات ، والمحامون موجودون لأن الناس يحدث لهم متاعب قانونية أحيانا .

٤ - كل مشكلة سوف تغيرك:

Every problem will change you

عندما نقابل المشاكل في طريق الحياة، تترك علاماتها علينا . التجربة قد تجعلك أحسن أو أسوأ. هذا راجع لك ، والمؤكد هو ان المشاكل لا تتركنا أبدا بنفس الطريقة التى وجدتنا . سوف نتغير فمثلا ، دعنا نقول أنك فقدت عملك. يمكنك أن تجلس تشعر بالأسف على نفسك، أو قد تكون مناضل وتقرر أن تفعل شيئا تجاه ذلك . أنت أحسن منهم. انت تريد ان تريهم مقدار الخطأ الذى فعلوه عندما وفروك عن عملك . وهذا قد يوقظك ويناديك لتعمل مشروعا شخصيا . مرة أخرى لكل مشكلة جانبان جانب إيجابى وجانب سلبى . أنظر إلى الجانب الايجابى وإعمل عليه .

٥ - يمكنك أن تختار ماذا ستفعل بك مشكلتك !

You can choose what your problem will do to you

قد لا تكون قادرا على أن تتحكم بالمشاكل . ولكنك بالتأكيد يمكن أن تتحكم فى تفاعلك أو إستجابتك للمشكلة . والاختيار راجع لك ، أنت تتحكم فى تأثير المشكلة بالتحكم فى التفاعل . يمكنها ان تجعلك خشنا أو رقيقا. يمكنها أن تجعلك أحسن أو على نحو أفضل أو تجعلك متهورا متعصبا ، كله يعتمد عليك .

٦ - هنالك تفاعل سلبى وايجابى لكل مشكلة:

There is a negative and positive reaction to every problem

تبعا لرؤية سكولر فإن الناس الخشنين الواقعين تعلموا إختيار التفاعل الأكثر إيجابية فى ادارة المشاكل . والمفتاح هو انهم يديرون مشاكلهم manage their problems . تذكر أن تحكمنا فى المشاكل قليل، ولكننا نتحكم فى كيف نتفاعل وندير المشكلة . الناس الايجابيون يختارون أن يتفاعلوا ايجابيا فى مآزقهم .

جمعينا نقع فى التفكير السلبى من وقت لآخر ونفقد رؤية الحقيقة فالحياة نادرا ما تكون اسود وابيض. التفكير فى «كل شئ أو لا شئ» يمكن ان يؤدى إلى القلق anxiety، الاكتئاب depressiuon ومشاعر الدونية inferiority أو عقدة الرغبة فى الكمال perfectionism والغضب anger .

نحن أسوأ أعداء لأنفسنا . نحن نميل لأن نضع مقاييس أعلى لانفسنا بالمقارنة بالآخرين . نحن نميل لأن ننتقد أنفسنا على أخطاؤنا أكثر من ان نكون سعداء بانجازاتنا. إسمح لنفسك أن تخفق الآن وفيما بعد فهذا جزء من كونك انسان . وبالتدريب القليل يمكن ان نقطع شوطا طويلا . **عندما يبدأ حدث أو موقف في ان يرفع مستوى قلقك، إحفظ فى ذهنك الأفكار التالية :**

- ***لا تأخذ الموضوع بطريقة شخصية*** *Don't take it personally:*

بدلا من رؤية العقبات كعلامات لعدم كفاءة شخصية ، فإن النظرة المتفائلة تراها مصادفة أو كعلامات ان هنالك حاجة لإتجاه جديد.

هذا لا يعنى على أى حال أنك لا تقبل اللوم على شئ يعتبر خطؤك ولكن اذا كنت متفائل . فأنت تقبل اللوم وتتعلم من خطؤك وتعبره أكثر من ان تبقى عند هذه التجربة .

- ***اجعل توقعاتك واقعية*** *Maintain realistic expectations:*

ليس هنالك شئ يوقع فى خيبة الأمل والاحباط اكثر من أن تكون توقعاتك عاليه جدا . تفهم أن الاشياء قد لا تحدث تبعا لخطتك.

- ***تدبر القلق والمتاعب بطريقة صحيحة*** *Worry correctely:*

لأنك تحاول أن يكون إتجاهك ايجابيا ، لا يعنى انه ليس عندك متاعب. والمفتاح هو كيف تتداول هذه المتاعب how to handle these worries أكتبها، تكلم عنها مع صديق، وضعها فى حجمها وشكلها ، فمثلا أن

تقول زوجة «أنا قلقه ان يفقد زوجي عمله، لأن مصنعه يعمل تسريحا لبعض موظفيه» أحسن من المعاناة من إحساس غير متبلور من الاخفاق المالى فالمعاناه من شئ ما محدد يكون أقل فى آثاره المدمره عن القلق العام -gener al anxiety . فالقلق الغير محدّد يمكن ان يقود استجابات أقل منطقية وأقل فاعلية .

- ***تظاهر بالسعادة*** : *Act happy*

يقول دكتور ديفيد مايرز David Myers أستاذ علم النفس فى Hope College كلية الأمل ، نعم كلية الأمل فى هولندا ميتشيجان Holland, Michigan : «يمكننا أن نظهر أنفسنا كما يتصور عقلنا» يشعر الناس شعور أحسن مع البراعة فى وضع أنفسهم فى تعبير الابتسامة ، عندما يعبسون فإن العالم كله يبدو لهم عابساً» ، وعلى ذلك طالما الحياة مستمرة ؛ واللحن مستمر إصطنع وتظاهر بوجه سعيد، تكلم كما لو كنت تشعر بإيجابية، وانبساط ، وتفاؤل غالبا يمكن أن يساعد ذلك فى قدح وانطلاق المشاعر ، والتأقلم مع التغيرات going through the motions .

- ***إفهم أن السعادة الباقية لا تأتى من الثروة*** :

Understand that enduring hapiness dosn't come from wealth:

انها احدى الخرافات فى حياتنا ووقتنا .« ان تكون غنيا ، مشهورا أو ذو قوة يجعلك سعيدا بطريقة اتوماتيكية» . فى الحقيقة هنالك هؤلاء الذين يبرهنون العكس، أن كثير جدا من الناس فى درجات عالية من النجاح قد فقدوا منظورهم ، انسانيتهم ، وقيمتهم – وبالتالى سعادتهم . اذا كنت فى شك اسمع للتالى : «وجدت الابحاث انه فى كل يوم الناس اللذين يكسبون أكثر لا يكونون أسعد فى السنة التالية عما كانوا قبل الكسب» . والدرس : إتجه إلى الاشياء التى تجعلك سعيدا ولا تستخدم مقاييس الآخرين فى أن تعرف نفسك .

- **تحكم فى وقتك** : *Take control of your time*

الناس السعداء يشعرون بالتحكم فى حياتهم . تعلموا أن يقولوا «لا» للأنشطة التى لا يريدون فعلها أو لا يجدون الوقت لفعلها .

- **عدل وكيف بصيرتك وادراكك** *reframe your perceptions:*

إذا ووجهت غدا بأن عليك إستقبال عشرون ضيفا على الغذاء وأن غسالة الاطباق عندكّ قد حدث بها عطل فبدلا من الذعر الذى لا مبرر له من غسيل عدة دستات من الاطباق ، اعتبر ذلك عذرا جيدا لتستخدم اطباق ورقية من النوع الممتاز - ولا تغسل أطباقا على الإطلاق .

- **تعلم أن تتسامح** *Learn to forgive:*

الدراسات وجدت أنه ببساطة «المرور على الضغينة وعبورها له عديد من الفوائد الصحية». فى أحدى الدراسات البحثية وجد ان الناس يظهرون علامات للتوتر تشتمل ضغط دم عالى ومعدل قلب أسرع عندما يفكرون مليا فى الذكريات المؤلمة والضغائن عن عندما يتخيلون منح التسامح لمضايقات الحياة الحقيقية . بالاضافة للفوائد الفيزيائية للتسامح، فإن يوجد فوائد نفسية بمجرد أن يتسامح الناس حقيقة مع هؤلاء اللذين ضايقوهم، غالبا يشعرون بأنهم قد أزاحوا ثقلا ، انهم «أخف» وفى سلام . فى أحد الدراسات الناس الذين مارسوا ستة اسابيع من برنامج التسامح كانوا أكثر تفاؤل بدرجة معنوية وراغبين فى استخدام التسامح كإستراتيجية شهرية بعد انتهاء التدريب عن الناس الذين اختيروا عشوائيا كمجموعة مقارنة .

- **إقرأ كتابا** : *Read a book*

التوتر موضوع كبير بالنسبة لمجتمعنا، كثير من الأطباء ، المعالجين ، القادة الروحيين قد كتبوا كتبا عن هذا الموضوع . هنالك كتبا تقدم دراسات ممتعة تظهر يوميا تقدم نصائح وافكار هنالك كتب للتغلب على الاكتئاب ، الحزن والأسى ، الزواج السئ ، مشاكل الدخل، تحديات

الابناء، تأكد انك لو ذهبت الى المكتبات سوف تجد كتبا تتكلم عن أى مشكلة تجعلك متوترا وشراؤها وقراءتها يمكن أن يكون مساهمة ممتازة فى ان تكون بحالة جيدة .

-عانق الحياة : Embrace life

خلق إحساس السلام والهدوء فى حياتك يعنى أكثر من مجرد مجابهة التوتر ، بأحسن ما تستطيع ؛ فهو ايضا يعنى ان تعانق تلك الاشياء التى تجلب السرور والرضى pleasure and satisfaction . وجزء كبير من فعل ذلك هو أن تجد العمل والهوايات التى تشغلك دون أن تغرقك وتغمرك .

هل جربت الانهاك بدرجة كبيرة فى نشاط حتى انك نسيت ان تعانى من مشاكلك ؟

يقول ديفيد ماير David Myers استاذ علم النفس فى كلية الأمل فى ميتشجان بهولندا : «الناس السعداء يكونون غالبا فى المنطقة المسماة «تدفق flow» تلك المنطقة التى تطير فيها ساعتين كدقيقتين لانك تكون منهمكا تماما فيما تفعله . فى أحد الدراسات أعطى الباحثين المتطوعين صفحة وجعلهم يسجلون ماذا كانوا يفعلون وكيف يشعرون فى كل وقت . وقد وجد أن الناس عادة يشعرون أسعد اذا كانوا مشغولين ذهنيا بالعمل أو وقت فراغ نشط عما اذا كانوا فقط جالسين . يقول دكتور ديفيد انه من السخرية انه كلما كان نشاط وقت الفراغ أقل تكلفه كلما كان الاشخاص أثناء فعله أكثر اندماجا وسعادة عند أداؤه.

الهوايات ليست فقط مهدئة وملطفه (فمثلا ، أكثر من نصف النساء الذين يشتغلون الكروشيه والتريكو يقولون انهم يقومون بهذه الأنشطة للاسترخاء) ، يمكن أن تحس بتقدير للنفس يدفع للاشباع والارتياح فى العمل المؤدى .

ليس عندك هواية؟ لا تعرف ماذا تفعل فى وقت فراغك ؟ ما هى الأنشطة الأكثر اشباعا لك - ولتجد أنشطة جديدة جرب التالى :

- **تعقب وقتك** Trak your time لمدة أسبوع ، اكتب كل شيئ تفعله ورتبه فى مقايس من ١ إلى ١٠ بترتيب ، ماذا يعطيك سعادة أكثر . والأسبوع التالى حاول ان تقلب فى المقاييس بالنسبة لتلك الاشياء التى تعطيك اشباعا statisfy you ، حتى اذا كانت تعنى التوقف عن النشاط أو المهمة الروتينية التى تفكر فى أنك يجب أن تعملها .

- **استدعى شبابك** recall you youth ، مـا الذى كنت تحب ان تفعله أكثر عندما كنت طفلا؟ هل كان التلوين؟ اذن لماذا لا تشترك فى فصل للرسم ؟ كنت تحب مساعدة أمك فى الطهى ؟ ربما يجب ان تقضى وقتا أكثر فى المطبخ . تعمل العاب ولعب؟ انضم إلى مجموعة مسرحية . تركب دراجتك الهوائية حول الجيران؟ ، ركوب الدرجات الهوائية بالتأكيد نشاط سهل وصحى للقلب لكى تعمله .

- **استكشف مجتمعك** explore your community كثير جدا منا يحيا فى جهالة لكثير من الأنشطة التى تجرى فى منطقته ، وعلى ذلك فى بحثك لخبرات جديدة لحب الحياة - انظر الى مجتمعك . راجع الفصول التى تتيحها الجامعات فى الكليات الاقليمية أو المدارس العليا (البعض يقدم مقررات لاستكمال التعلم) ادخل على قائمة البريد mailing list لمجموعات الفنون وصالات العزف، اعمل مسح للمقابلات والمنافسات المعلنة فى مطبوعات المكتبة العامة .

- **ادخل بعض المرح فى جدولك** schedule some fun تماما كما تدخل موعد زيادة طبيب الاسنان فى جدولك، ادخل فى جدولك بعض المرح جرب أن تخطط لنشاط للسرور مرة أسبوعيا ولا تنسى ان تضع اجازات صغيرة أو كبيرة على النتيجة فى بعض الأوقات فى السنة.

الضحك وروح الفكاهة

Laughter and Humor

المرضى والاطباء ومتخصصى العناية الصحية جميعهم وجدوا أن الضحك قد يكون حقيقة أحسن دواء. والبحث عن الفكاهة فى موقف والضحك بحرية مع الآخرين يمكن أن يكون الترياق القوى المضاد للتوتر. وهو كذلك أسلوب جيد جدا للتغلب على الصعاب عندما يعانى شخص من أمراض مميته مثل السرطان . كثير من الناس يجد أن الاحتفاظ بروح الفكاهة والدعاية فى مثل هذه الظروف مفيدا لجودة الحياة . روح الدعابة عندنا تعطينا القابلية لنجد البهجة، نجرب السعادة ونتحرر من التوتر . يمكن ان يكون ذلك وسيلة فعالة للعناية بالنفس . والشواهد العلمية الآن غزيرة على تأثيرات الضحك كعلاج

من سنوات عديدة متخصصى الصحة قد تعرفوا على ان هؤلاء المرضى الذين احتفظوا بإتجاه عقلى إيجابى وتبادلوا الضحك استجابوا أحسن للعلاج. والاستجابات الفسيولوجية للضحك تشمل زيادة التنفس، الدورة الدموية ، وافراز الهرمونات والانزيمات الهاضمة وانضباط مستوى ضغط الدم. وقد سجل الكثيرين الاحساس العام بالنشاط والخفة euphoria بعد الضحك النشط القوى.

أول حالة مسجلة بأن الضحك humor يؤثر ايجابيا على المرض كان ١٩٦٤ عندما نشر Norman cousins كتابه «تشريح المرض Anatomy of an illness» . جرب couain على نفسه العلاج بالضحك وكان مصابا بمرض تصلب المفاصل ankylosing spondylitis وهو مرض مؤلم يسبب تحطم للانسجة الضامة فى العمود الفقرى ، الحبل الشوكى . قرر أن يصمم لنفسه برنامج لمدة ١٥ دقيقة من الضحك الشديد ووجد أنها تستطيع ان تساعده على الحصول على النوم الخالى من الألم واظهرت تحاليل الدم ان

مستوى الالتهاب عنده انخفض عند العلاج بالضحك واستطاع اخيرا أن يعكس المرض وكتب حكايته فى كتابه «تشريح المرض» .

الفوائد العلاجية للضحك: Therapeutic Benefits of Laughter

وفى يومنا هذا فإن الاهتمام بتأثيرات المرح والضحك humor's effect قد نمـــا كثيرا حتى أن هذا المجال اطلق اليه اسم المناعة النفسية العصبية psychoneuroimmunology، وهو دراسة كيف تتداخل العوامل النفسية، والمخ ونظام المناعة للتأثير على الصحة .

فى دراسة للدكتور لى بيرك Dr. Lee Berk طبيب وقائى -preven tive care clinician ، وعالم الابحاث الطبية -medical research scien tist وطبيب المناعة النفسية والعصبية والاستاذ فى مدرسة الطب والصحة العامة فى Llu وزميله الباحث Dr. Stanly فى جامعة Loma Linda فى كاليفورنيا عن تأثيرات الضحك على جهاز المناعة ، اظهرت دراساتهم ان الضحك يخفض ضغط الدم يقلل هرمونات التوتر، ويزيد مرونة العضلات ويدفع الاداء المناعى برفع مستويات خلايا محاربة العدوى T. cells ، البـــروتينات التى تحـــارب المرض diease fighting proteins المسماة Gamma interferion B - cells ، التى تنتج الاجسام المناعية التى تدمر المـرض ، والضحك أيضا يقدح تحرير الاندورفينات endorphins وهى القاتلة الطبيعية للالم التى ينتجها الجسم، وينتج احساس عام بالخير والسعادة.

فيما يلى ملخص لهذا البحث مأخوذ من المقابلة (الحديث الصحفى) المنشور فى جريدة الضحك والصحة humor and health journal عدد سبتمبر . اكتوبر ١٩٩٦ .

- ***الضحك ينشط جهاز المناعة:*** *Laughter activates immune system*

فى دراسة دكتور بيرك فإن الاستجابة الفسيولوجية الناتجة بواسطة بطن الضاحك كانت عكسية لما يحدث فى التوتر المعروف ، وهذا يؤكد

الاستنتاج ، أن الضحك الباعث على المرح هو حالة ضد التوتر eustress وهى الحالة التى تنتج مشاعر صحية وايجابية .

أظهرت نتائج الابحاث انه بعد التعرض للمرح humor يكون هنالك زيادة بصفة عامة فى النشاط فى الجهاز المناعى تشمل :

- زيادة فى عدد ومستوى نشاط خلايا القتل الطبيعية التى تهاجم الخلايا المصابة بالعدوى الفيروسية وبعض انواع السرطان وخلايا الاورام .
- زيادة فى خلايا (T. Lymphocytes, (T. cells النشطة، هنالك الكثير من خلايا T التى تترقب التنشيط . ويظهر أن الضحك يخبر جهاز المناعة فى أن يحركها قليلا "turn it up a notch" .
- زيادة فى الجلوبيــولين المناعى (A I G A) immunoglobulin التى تحارب عدوى القناة التنفسية العليا .
- زيادة فى الجاما انترفيرون gamma interferon ، الذى يخبر المكونات المختلفة لجهاز المناعة لتعمل "turn on".
- زيادة فى الجلوبيولين المناعى immunoglobulin المنتج بأعلى كمية فى الجسم، علاوة على زيادة فى المكمل complement 3 الذى يساعد الاجسام المناعية على ان يخترق الخلايا المصابة أو الغير فعالة . الزيادة فى كلا المادتين لم توجد فقط بينما الافراد تحت الاختبار يراقبون فيديو فكاهى ، ولكن أيضا وجد أن التأثير مستمر ويظهر مستويات عاليه فى اليوم التالى .

- *الضحك يقلل هرمونات التوتر*

Laughter decreases "stress" hormones

نتائج الدراسة ايضا أيدت الابحاث التى تشير الى نقص عام فى هرمونات التوتر التى تقلص الأوعية الدموية وتقمع نشاط المناعة . وقد ظهر ان هذه الهرمونات قد قلت فى مجموعة البحث التى تعرضت للفكاهة

فمثلا، مستويات الإنبفرين epinphrine كانت أقل فى المجموعة فى كل من حالتى توقع الفكاهة anticipation of humor وبعد التعرض للضحك after exposure to humor ، مستويات الإنبفرين استمرت منخفضة أثناء التجربة .

بالإضافة ، فإن مستويات الدوبامين (كما قيست بواسطة الـdopac) إنخفضت ايضا . الدوبامين يدخل فى استجابة «الحرب او الهرب» fight or flight وهو يرتبط بمستويات ضغط الدم العالى .

الضحك عملية هوائية aerobic ، فهو يمد بتدريب للحجاب الحاجز ويزيد قدرة الجسم على استخدام الاكسجين .

الضحك يعود على صاحبه بمشاعر إيجابية positive emotions التى يمكن أن يعزز – وليس يستبدل – العلاجات التقليدية وعلى ذلك فهو أداة إخرى متاحة لمساعدة محاربة المرض .

الخبراء يعتقدون انه عندما يستخدم الضحك كمساعد للعناية التقليدية فإنه يمكن ان يقلل الالم ويساعد فى عملية الشفاء لشئ واحد ان الضحك يمد بإلهاء قوى عن الألم .

فى دراسة نشرت فى Journal of Holistic Nursing على المرضى بعد العمليات وقبل تلقى علاج مؤلم وجد ان هؤلاء الذين تعرضوا للفكاهة قد كان احساسهم بالألم أقل بمقارنتهم بالمرضى الذين لم يعطوا جرعة من الفكاهة كجزء من علاجهم .

ربما ان الفائدة الكبرى للضحك هو انه خالى من الاعراض الجانبية

فيما يلى ملخص عن كيفية تدخل الفكاهة فى الصحة الفزيائية .

– **استرخاء العضلات** muscle relaxation

الضحك البطنى belly laugh ينتج عنه استرخاء العضلات muscle relaxation . فبينما تضحك فإن العضلات التى لم تشترك فى الضحك البطنى تسترخى. وبعد انتهاؤك من الضحك فإن تلك العضلات التى

اشتركت فى الضحك تبدأ فى الاسترخاء ، وعلى ذلك فإن التأثير يتم على مرحلتين .

– **تقليل هرمونات التوتر** reduction of stress hormones :

الضحك يقلل على الأقل أربعة من neuroendocrine hormones المرتبطة باستجابة التوتر ، وهى الاينفرين epinephrine ، الكورتيسول cortisol ، الدوباك dopac ، وهرمون النمو growth hormone.

– **تنشيط نظام المناعة** immune system enhancement :

أظهرت الدراسات السريرية clinical studies أن الفكاهة تقوى جهاز المناعة.

– **تقليل الألم** pain reduction :

الفكاهة تسمح للشخص ان «ينسى» الآلام مثل الآلام المتواصلة الخفيفة aches ، والتهاب المفاصل arthrities ، وغيره .

– **تمرين قلبى** cardiac exercise :

الضحك البطنى يماثل العدو الداخلى "internal jogging" ، الضحك يمكن أن يعطى تكييف قلبى جيد good cardiac conditioning خاصة لهؤلاء الغير قادرين على اداء التمرينات الفيزيائية .physical exercises

– **ضغط الدم** blood pressure :

النساء تستفيد أكثر من الرجال فى الوقاية من ضغط الدم العالى .

– **التنفس** respiration :

الضحك البطنى المتكرر الحدوث على فترات قصيرة frequent يفرغ رئتيك من الهواء الزائد عما يأخذه وينتج عن ذلك تأثير تطهيرى cleansing effect – مماثل للتنفس العميق. مفيد بصفة خاصة للمرضى الذين يعانون من إنتفاخ الرئة emphysema وغيرها من الأمراض التنفسية .

خصص وقتا لتفعل اشياء تحبها

Taking time to do the things you Enjoy

اذا شعرت بالتعب والانهاك وقل حماسك للحياه، يمكن ان يكون ذلك نتيجة لعدم تخصيصك وقت للمرح . جميعنا يأخذنا الروتين الطاحن الذي يتكون من الاستيقاظ، الذهاب للعمل، العودة إلى المنزل، اداء عمل أكثر، الذهاب للفراش للنوم .

وقت الفراغ حيوى وذلك لحفظ الحماس للأوجه الأخرى لحياتنا . نحن لنا الحق فى هذا الوقت الحر free time ولكن غالبا ما نشعر بالذنب إذا أخذناه . تخلص من الشد والتوتر بالانضمام الى نادى أو بتنسيق الحديقة أو ممارسة هواية .

خذ وقتا تكون فيه وحدك ، لا تفعل شيئا .

التبديد burnout هى حالة عقلية، فزيائية وعاطفية غالبا لا يتعرف عليها حتى نكون فى خطر حقيقى ، وهى تنتج عن «العمل الزائد» وعدم اللعب، وفيما يلى بعض اعراضها .

- تكون متعب دائما .
- فقدان الحماس للعمل، والعائلة والاصدقاء .
- تجد صعوبة فى الضحك وتضطرب بمنتهى السهولة.
- عندك شعور بتهديد سينزل عليك.
- المعاناه من آلام الظهر والصداع والآم المعدة .
- عدم القدرة على النوم ، أو تصحو فى الصباح وانت تشعر بأنك قلقا ومتبعا كما كنت عندما ذهبت للفراش.

اذا انطبقت عليك بعض أو كل تلك الاعراض فأنت تعانى من التبديد burnout وربما تحتاج إلى مساعدة متخصصة من معالج متخصص للتغلب على حالة التبديد .

تعلم كيف تشارك في احساساتك

Learning to share our feelings

هنالك عدد من الخطوات يمكنك عملها لتشارك بإحساسك مع شخص ما :

- ابحث عن شخص مثل صديق مخلص يمكنك ان تثق به وتشاركه إحساساتك .

- انضم الى مجموعة معضدة.

المجاميع المعضدة support groups مفيدة لأنك يمكن أن تضع مشاكلك فى المنظور الآخرين أيضا لهم مشاكل، وفى الحقيقة قد تكون أسوأ من مشاكلك . فى المجاميع المعضدة يمكن أن يستخدم الناس خبراتهم لمساعدة الآخرين .

تأكد من أن المجاميع المعضدة لا تجعلك تلتمس التعاطف والإنتحاب والتذمر والشكوى .

- اجعل نفسك منفتحا وكن صادقا خالى من التكلف عندما تتكلم مع اصدقائك Don't keep a stiff upper lip .

- ابكى اذا وجدت نفسك فى حاجة إلى ذلك، البكاء يخلصك من الشد (نعم البالغين يبكون أيضا والرجال ايضا لا تحتفظ بما يزعجك بداخلك.

الفصل الخامس

إدارة الوقت للتغلب على التوتر

Time management for coping with stress

إدارة الوقت للتغلب على التوتر

Time management for coping stress

إدارة الوت فن .. فالوقت شئ ثمين ، والاستغلال السيئ له يعد مصدرا للتوتر وتبديد للطاقة .

ان الحالة الصحية والمزاجية ، أحد المعوقات التى تؤدى إلى اهدار الوقت فكل منا يملك فقط اربع وعشرين ساعة ويمكن مع قليل من التخطيط وترتيب الأولويات والاستخدام الأمثل للوقت والتنظيم الجيد الحصول على أعظم الفوائد الممكنة من هذه الساعات .

التخطيط وترتيب الأولويات:

ان طبيعة العقل البشرى قادرة على التركيز فى شئ واحد فى وقت واحد وهذه الطبيعة هى البداية لإدارة الوقت بكفاءة . والقدرة على بقاء التركيز فى الوقت الحاضر هو بسمة الناس الاكفاء .

والخطوة الأولى هو أن ترتب الأعمال واحدا يلو الآخر مع وضع العاجل أولا وما يمكن تأجيله بعد ذلك فى ملف يخصص لكل منها قدر من الوقت للتعامل معه، ثم الإنتقال إلى ما يليه . وبذلك يمكن أن تؤدى الكثير فى زمن يسير ، والاحساس بمتعة الاحساس بالإنجاز ، مع إزالة التوتر بصورة كبيرة .

ان عمل الشئ على الوجه الصحيح يعنى ان تؤديه كاملا وتنفض يديك منه ، فالقيام بأعمال كثيرة وتركها معلقة هو ما يولد الإحساس بالتوتر ان الاحساس بالارتباك الشديد يكون نتيجة ترك الأعمال معلقة لا ينجز منها شئ بدعوى عدم توفر الوقت . وغالبا الكثير منا يقضى اليوم فى عمل أشياء غير تلك التى من المفترض أن يقوم بها، كالتحدث فى الهاتف أو المشاركات الاجتماعية المبالغ فيها ، وفى نفس الوقت نقلق بشأن الأشياء التى لا نعملها والأفضل التحكم فى هذه الأمور غير المجدية .

الاستخدام الأمثل للوقت :

ان محاولة تحقيق الكمال الزائد perfectionism أحد المعوقات فى الاستغلال الأمثل للوقت، لذلك يجب المفاضلة بين الجودة والوقت المستغرق لضمان عدم إهدار فترات طويلة من الوقت من أجل التجويد الزائد، وتأتى النتيجة فى النهاية غير مرضية .

التنظيم الجيد :

التنظيم الجيد فى كل ما يخص افكارك ، ومكتبك، وادراتك ، دولابك يجعلك لا تفقد الكثير من الوقت أو تشعر بالملل ، فتترك كل شئ على ما هو عليه .

فالتنظيم هو نوع من التهذيب العقلى أما الأهمال فمحرك أساسى للتوتر لذلك نظم حاجياتك وخصص لها أماكن ثابتة حتى لا تهدر وقتك فى البحث عنها ، خطط لغدك قبل النوم مباشرة اذا كنت تفضل التفكير ليلا، أما اذا كان تفضله صباحا ضع برنامك فى الصباح عندما تصحو . ضع قائمة بالمهام المطلوبة واشطب واحدا يلو الآخر . ابدأ بالمهام الصعبة حتى تزيح عبئها فالإنجاز يشحذ همتك ويملؤك قوة وإعتماد على النفس .

ولكى يتم الانجاز عليك بالتالى :

- ***لا تدع الآخرين يهدرون وقتك*** :

تجنب الاشخاص كثيرى الشكوى وهواة المناقشات الطويلة والكلام غير المجدى ، فالكلام يستهلك الكثير من الجهد والطاقة ويؤدى للتوتر ، والهدوء يدعم قوتك ، كلنا فى حاجة إلى لحظة صمت ، فالصمت لفترة قصيرة يوفر طاقتك وافضل الناس نجاحا وانجازا هو من يعرف متى يصمت.

- ***احرص على الدقة فى المواعيد*** :

الحرص على دقة مواعيدك يجنبك توترا لا داعى له. بكر فى قيامك صباحا عشر دقائق عما تعودت ، فهذا يمنحك شعورا باتساع الوقت والتروى.

النوم فى ساعة معينة ، والعودة للمنزل فى وقت محدد ، فأى تأخير لا مبرر له يؤدى للارتباك فى يومك كأن تترك نفسك تتابع التليفزيون لوقت متأخر أو تواصل قراءة موضوع حتى تنهيه مهما كنت مشغولا أو تنام مدة أكثر مما تعودت ، ستكون النتيجة فى صورة إضطراب واجهاد وأخطاء يمكن تلافيها بتنظيم مسبق للوقت .

تنظيم الحياة للتغلب على التوتر أحسن Ways of coping better

كثير من التوترات فى الحياة تأتى من الاحساس بأنك لا تملك الأشياء تحت تحكمك .. ولكن هذا لن يأخذ منك الكثير لتحسن الطريقة التى تعمل بها فى المنزل وفى العمل .

ليزا فريدمان Lisa Fredman مساعد رئيس تحرير جريدة Daily Telegraph ومجلة المرأة والبيت Womans & Home magazine تعطيك خمسون طريقة لتصبح أكثر تنظيما .

فى العمل work :

- اشترى كمبيوتر محمول Laptop هذا يعنى أن مكتبك سيتحرك معك. اشترى واحد بجهاز ارسال فاكسات with a bult-in fax modem . عندئذ كل ما تحتاجه أن تعمل واستخدمه عندما تحتاجه كخط تليفون .
- جرب وإشتغل أولا على الاشياء التى تفضل تجنبها . واترك فيما بعد الاشياء التى تمتعك .
- حدد لنفسك مناطق وقت كل يوم فى خلالها إعمل مسئوليات محددة، وحاول ربط ذلك بالتذبذبات فى مستوى طاقتك. معظم الناس يكونون أكثر نشاطا صباحا وأقل بعد الغذاء . وعلى ذلك إنجز المسئوليات الخلاقة اكثر صباحا وأترك بعد الظهر التنظيم فى دوسيهات ، عمل التليفونات.
- تأكد أنك تعمل وانت متسريح . وأنك تحصل على الضوء والفراغ الكافى والكرسى الذى تجلس عليه يدعم ظهرك مع أقل ضجة ممكنة.

- إفتح البريد الخاص بك فورا واستبعد اى شئ لا تحتاجه . حاول وانظر فى كل ورقة مرة واحدة .
- نظف مكتبك مما لا تريده بعد فترة العمل وضع أوراقك فى دوسيهاتها يوميا .
- ضع ساعة على مكتبك ، سوف توقفك عن تضييع الوقت .
- قبل ان تترك مكتب؛ اعمل قائمة بالاشياء التى تحتاج ان تفعلها اليوم التالى وثبتها على سطح المكتب . سوف تساعد فى أن تستنهضك وتجرى الاشياء الأولى فى الصباح .
- اشترى منظم للوقت الكترونى ليعمل كمفكرة وتسجيل للعناوين وحاسب آلي ، انقل المعلومات منه يوميا على الكمبيوتر الخاص بك حتى يكون لديك دائما نسخة احتياطية ، الأجهزة الحديثة تغنى عن منظم الوقت المنفصل .
- إبتكر طريقة جيدة لتنظيم الدوسيهات filing system فليس هنالك شيء أكثر تسببا فى التوتر من أن لا تكون قادر على ان تجد الشئ الضرورى كما تريد وعندما تريده .

المال Money :

- تسوق من على الكمبيوتر online للبقالة الأسبوعية سوف توفر المال والوقت .
- ادفع فواتير الخدمات credit card وغيره بالدفع المباشر، سوف لا تدفع فوائد اذا لم تنسى تواريخ الدفع - بالاضافة ان كثير من شركات الخدمات تقدم خصم لهذه الطريقة للدفع .
- اشترى كميات كبيرة bulk buy كل شئ .
- إحجز مقدما أو فى آخر دقيقة فكلا الطريقتين أرخص ولكن الأولى أقل فى التوتر .

- ابدأ نظام توفير بأسرع ما يمكن. فكلما كان الوقت أطول يكون الدفع أقل.
- ضع بعض المال فى البورصة stock market.
- اشترى من التخفيضات أو من سلع الدرجة الثانية لا تدفع أبدا الثمن كاملا.
- اشترى منزلك قريبا من العمل بقدر الامكان فلا شئ يقلل التوتر اكثر من ان تكون قادرا ان تمشى الى العمل.

المنزل Home :

- احتفظ بدوسيه أو مفكرة بالترتيب الابجدى alphabetical note book جميع لاسماء وتليفونات رجال الاعمال ، التجار ، وقطع الغيار التى تحتاجها لأمور منزلك . استخدم نفس المفكرة لتحتفظ بتسجيل برقم وموديل والعدد لأى صنف قد تحتاجه عندما يوجد خطأ .
- احتفظ بمفكرة على الفريزر أو على مفكرة الملاحظات بالمطبخ لتكتب بها أى شئ انتهى. شجع الاعضاء الآخرين بالمنزل لاستخدامها .
- نظف أحد دواليب المطبخ one cupboard أسبوعيا. بهذه الطريقة لن يكون هنالك شئ بعيد عن يدك .
- افرغ من غسل الاطباق قبل الذهاب للنوم. لا يهم مدى التأخير أو لأى درجة أنت متعب تغلب على تعبك بالشعور الذى ينتباك عندما تواجه بداية يومك بمطبخ نظيف .
- دائما احتفظ بمفاتيحك فى نفس المكان .
- اعمل خريطة لاعياد الميلاد وإحتفظ بها فى نتيجة المطبخ التى تبين ايام الأسبوع والشهر ، وانظر لها اسبوعيا .
- اعمل دوسية منفصل لجميع الوحدات الكهربائية ، كتيبات الارشادات manuals وشهادات الضمان guarantees فهو مفيد لطلب قطع الغيار

أو المراجعة مثلا عندما تنسى كيف تبرمج الفيديو عندما تقوم بأجازة.

- راجع وأحذف من دوسيهاتك . انت لا تحتاج الى كل كارت تهنئة بعيد ميلادك تسلمته منذ سنوات أو أي اخطار بنكى منذ فتحت دفتر التوفير. ولأغراض الضرائب ، احفظ جميع الوثائق المالية لمدة ست سنوات ، وللاغراض العاطفية فقط التذكارات ذات المعنى .
- احفظ الوثائق القيمة مثل الباسبورات، شهادات الميلاد ، بوليصات التأمين وغيرها فى داخل صندوق غير قابل للحرق ، والوثائق التى لا تستبدل يجب أن تحفظ فى البنك مع محاميك ، ولكن إحفظ نسخة فى المنزل كمرجع .
- دائما احفظ رغيف من الخبز ، كرتونة من اللبن الكامل الدسم وعبوة من الزبد فى الديب فريزر ، فأنت لا تعرف الوقت الحرج التى تصبح هذه الاشياء ذات فائدة .

الملابس Clothes :

- راجع دولاب ملابسك تخلص من أى شئ أصبح أقل كثيرا من مقاسك وأى شئ لم تلبيه لعامين.
- وجه الدعوة لصديق أو عضو من أعضاء العائلة تثق فى رأيه ليعمل كناقد لملابسك، وتخلص تبعا لذلك.
- قسم دولاب ملابسك إلى ملابس صيفية وشتوية وتأكد فى نهاية كل موسم ان الملابس نظيفة، مكويه تم إصلاحها أو رتقها وتعبئتها بعيدا حتى تحتاجها مرة أخرى، هذا سوف يحررك لترى ماذا تحتاجه الآن.
- إحفظ الصناديق التى تشترى بها الأحذية، والصق فى واجهة كل صندوق محتواه وصف الصناديق مثل محل بيع الأحذية سهلة الرؤية، ونظيفة لتخزين الأشياء .
- اشترى الضروريات من ملابس داخلية وشرابات بكمية كافية .

- علق ملابسك كل مساء، ضع أحذيتك بعيدا ، وضع الغسيل المتسخ فى سلة الغسيل ، حضر ملابسك لليوم التالى، تأكد انها نظيفة ومكوية، الصباح ليس الوقت المناسب لعمل الخدمات .
- استخدم سلتين للغسيل واحدة للأبيض، وواحدة للألوان ، ففرز الملابس للغسيل الاسبوعى مضيعة للوقت ، واكثر مضيعة للوقت وان تتعامل مع الملابس التى غسلت دون أن تقسم تقسيما صحيحا .
- اعمل خطة لدولاب الملابس ، تماما مثل الوجبات الأسبوعية ، فمثلا السبت لقميص رمادى وبنطلون ازرق وحذاء أسود ، الأحد تايير أخضر وقميص وحذاء اسود ... الخ ، اعمل تبديل كامل لدورة أسبوعين لتسمح بالغسيل والصق خطتك على باب الدولاب .
- احفظ بجوار التليفزيون سلة خياطة ، فهناك بعض البرامج القليلة التى يمكن أن تمتصك تماما ولا تستطيع أن تعمل معها شئ اخر فى نفس الوقت ، ولكن فى معظم الأحوال تستطيع أن تعمل شئ وأنت تتابع البرامج .

العقل Mind :

- خذ على الأقل سبع ساعات من النوم فى الليل – سوف تفكر وتعمل أحسن .
- مارس اليوجا . فهى تشفى من التوتر وتساعد التركيز .
- تحكم فى أسلوبك، فالإنفعالات الهدامة ونمطية السلوك الاستحواذى الذى يتسف بالهاجس غير مجدى .
- اذاكان موعد عملك مفتوحا قرر بنفسك مغادرة العمل فى وقت محدد وحافظ على ذلك .
- كن مغامر اكثر، ففعل أى شئ جديد أو حتى ينطوى على درجة قليلة من الخطورة يمكن أن يعطيك رؤية جديدة للحياة ويساعدك ان تعمل وتحيا بكفاءة أكثر

- خذ إفطارك . فسكر الدم المنخفض فى الصباح يدمر الذاكرة والتركيز والقدرة على التفكير المستقيم .
- درب ذاكرتك .
- ضع لنفسك هدفا ، ثم أعمل قائمة بالخطوات التى سوف تحتاجها لتصل اليه، كل شئ يمكن انجازه اذا قسمته إلى خطوات صغيرة ، أو كما يقول الصينيون رحلة الالف ميل تبدأ بخطوة واحدة.
- كن حاسما. فمعظم (وليس كل) القرارات يمكن عسكها أو الرجوع فيها ، عدم اخذ قرار على أى حال مكلف للوقت بالنسبة لك ولغيرك.
- اعطى توكيل أو تفويضا كلما امكن ذلك ، فكر بإمعان فى كل مهمة أو مسئولية وقرر ما اذا كانت تحتاج ان تقوم بها انت أو ما اذا كان هنالك شخص آخر يتسطيع أن يفعلها اكثر سرعة ، وأكثر كفاءة أو أقل تكلفة .

الفصل السادس

إدارة والتحكم فى توتر العمل

Job Stress Management

إدارة والتحكم فى توتر العمل
Job Stress Management

التوتر فى مكان العمل له عائده السلبى على ناتج العمل علاوة على العاملين أنفسهم، فزيادة التوتر فى العمل يخلق قلق لكل من العاملين والمديرين من الناحية العاطفية والمالية والأمنية . ولذا لابد من إدراك وتفهم المراد من إدارة التوتر فى مكا ن العمل .

التوتر فى مكان العمل ليس ظاهرة جديدة ، ولكنه التهديد الاكبر لصحة وصالح العاملين عما كان قبل ذلك. فبينما جعلت التكنولوجيا كثير من الأعمال أسهل أضافت أيضا انواع كثيرة من القلق للحياة المكتسبة من خلال تكدس المعلومات ، وارتفاع الضغوط للإنتاجية والتهديد بإحساس عدم الدوام (المؤقتية) فى مكا ن العمل . فى سنة ١٩٩٦ فإن هيئة الصحة العالمية WHO ، لقبت التوتر بأنه «وبائى على مستوى العالم worldwise epidemic» واليوم فإن التوتر فى مكا ن العمل قد قدر بأنه يكلف الشركات الامريكية أكثر من ٣٠٠ بليون دولار سنويا نتيجة لفقر الاداء ، والتغيب عن العمل ، والتكلفة الصحية .

ما المقصود بتوتر مكا ن العمل : What is workplace stress

التوتر – هو استجابة اجسا منا وعقولنا للمطالب الموضوعة عليهم – وهو جزء طبيعى من الحياه وجزء طبيعى فى أى عمل . بدون التوتر لن نوفى العمل فى الوقت المحدد له deadlilne ، نجاهد لنوفق فى احراز الانتاج والمبيعات أو جذب عملاء جدد. ومقابلة احتياجات وتحديات العمل هو جزء مما يجعل العمل مشوقا ومزيجا مرضيا ، وهو غالبا ما يسمح للعاملين باظهار وتطوير مهارات جديدة ويتقدمون فى مجالاتهم .

فى مكان العمل نتعرض باستمرار للمواقف التى تسبب التوتر ، نتفاعل معها بشد عالى، ثم نعود الى الحالة الأكثر استرخاء عندما تحل

الأزمة سواء كبرت أو صغرت. على أى حال فإن المشاكل تحدث عندما يصبح التوتر ثابتا غامرا حتى أن الشد tension لا يخفف أبدا ولا نحصل أبدا على الاسترخاء .

ما نعنيه بالنسبة «لتوتر العمل job stress» هو ما يحدث عندما :

- تصبح مطالب ومسئوليات العمل متزايدة .
- ضغوط مكان العمل تتجاوز قدرة العاملين على تداولها .
- يتحول الرضى والراحة الى إحباط frustration واستنفاذ exhaustion .

عندما يتخطى التوتر الخط بين الطبيعى normal والمتزايد excessive فإنه يمكن أن يطلق الاستجابات الفزيائية والعاطفية الضارة للعاملين وأيضا بالعمل نفسه ولسوء الحظ فإن «التوتر» أصبح لكثير من الناس مرادف «للعمل» .

ما الذى يسبب التوتر فى مكان العمل ؟

: What causes stress in workplace?

بعض الوظائف بالتحديد مسببة للتوتر لأنها خطرة فيزيائيا (مثل اطفاء الحزائق ، شرطة مكافحة المجرمين، الاعمال التى تشمل أحداث الموت والحياة (وظائف الطوارئ) أو تتطلب معرفة سيكولوجية (العمل الاجتماعى، التدريس) .

توتر مكان العمل عادة ناتج عن المطالب العاليه للعمل، ونقص السيطرة فيما يختص بهذه المطالب ، وفقر التنظيم والاتصال يوما بعد يوم، وظروف العمل الغير مشجعة .

الشكل التالى (٢) يبين العديد من العوامل التى تؤدى إلى توتر العمل .

شكل (٢) العوامل التى تؤدى إلى توتر العمل
Causes of stress in workplace

انواع توترات الاعمال	أمثلـــــه
عوامل خاصة بالعمل Specific work factors	- الحمل المتزايد للعمل. - المهام المملة التى لا معنى لها . - الساعات الطويلة والمقابل المادى القليل. - فترات الراحة قليلة. - مطالب أداء غير واقعية.
الظروف البيئية الفيزيائية Physical enviroment	- الضجة والزحام الزائد . - الهواء الغير جيد. - المناظر الصحية والخاصة بالامان (معدات ثقيلة ، كيماويات سامة).
التطبيقات التنظيمية Organizational practices	- المسئوليات أو التوقعات الغير واضحة. - مطالب العمل المتضاربة. - الاشراف المتعدد. - فقد المشاركة فى اتخاذ القرار. - نمطية اتصالات قليلة الكفاءة. - نقص السياسات الصديقة .
تغيير مكان العمل Work place change	- الخوف من التسريح. - تكرار فصل الاشخاص - فقد التحضير للتغييرات التكنولوجية. - الفرص الفقيرة للتقدم والترقى. - الشد الناتج بالتنوع الكبير فى مكان العمل.
العلاقات ما بين الأشخاص Interplace relationships	- البعد وعدم الاتصال ما بين المشرفين. - فقر الأداء من المرؤوسين - سياسات مكتبية، التنافس، وغيرها من التضارب والنزاع ما بين اعضاء الهيئة. - الازعاج المتواصل . - المشاكل الناتجة عن الوقت المتزايد بعيدا عن العائلة .

ما هي التأثيرات الصحية لتوتر العمل ؟

What are the health effects of job stress?

هنالك رابطة واضحة ما بين توتر مكا ن العمل والمشاكل الفيزيائية والعاطفية physical and emotional problems والاشارات التحذيرية من توتر العمل تشمل :

- الصداع Headache
- عدم انتظام النوم Sleep disturbance
- المعدة المنقلبة Upset stomac
- صعوبة التركيز Difficulty concentrating
- عدم الثبات irritability
- العلاقات الفقيرة مع العائلة أو الأصدقاء

Poor relationas with family and friends

بينما هذه العلامات المبكرة تكون سهلة التعرف عليها نسبيا، قد يكون من الصعب رؤية كيف يؤثر توتر العمل ويؤدى إلى مشاكل صحية مزمنه . حيث ان الحالات المزمنة تتقدم مع الوقت وقد تتأثر بعدة عوامل غير التوتر. وتبقى الشواهد التى تقترح ان توتر مكان العمل يلعب دورا مهما فى عدة انواع من المشاكل الصحية خاصة :

- مرض القلب وعائى Cardivarcular disease
- امراض الجهاز العظمى والعضلات Muscloskeletal disease
- الامراض النفسية Pshychological disorders

ماذا يمكن ان يعمله المديرين أو العاملين لتقليل التوتر فى العمل:

What can manager or employers do to rfeduce stress at work?

التوتر فى العمل يتسبب فى ارتفاع التكلفة لكل من الأعمال والمنشآت نقص المعنويات ، والانتاجية ، والربحية . بوضوح فإنه من أهم الاهتمامات بالنسبة للعاملين وللمالية ايضا ان تقلل توترات مكان العمل لأقصى درجة ممكنة، ويمكن لاصحاب الأعمال تقليل وتجنب توتر العمل من. خلال طريقتين:

- برامج إدارة التوتر وتدريب للعاملين stress managment programs .
- تغييرات تنظيمية organization changes تحسن من ظروف العمل .

- ***إدارة التوتر*** *: Stress management programs*

تقريبا نصف المؤسسات الامريكية تمد العاملين بها بتدريب لإدارة التوتر stress management training وبرامج لمساعدة العاملين employee assistance programs (EAPS) . هذه البرامج مصممة لمساعدة العاملين ذوى المشاكل الشخصية التى يمكن ان تؤثر عليهم فى اداؤهم فى العمل. الخدمات الفيدرالية تشمل الاستشارات counseling ، تقييم الصحة العقلية mental health assessment ، تدريبات على موضوعات مثل إدارة الوقت time management والاسترخاء relaxation، المساعدة المالية والقانونية legal and financial assistance .

-***التغييرات التنظيمية*** *Organizational change:*

برامج مساعدة العاملين EAPS يمكن ان تكون مفيدة جدا للعاملين ولكن التحرر من التوتر الذى تقدمه قد يستمر يكون لفترة قصيرة short lived إذا لم يتعرف على الجذور المهمة التى تسبب التوتر فى ظروف العمل المحيطة work enviorment وتقليل التوتر الدائم يمكن الوصول اليه بواسطة

التغييرات المؤسسية institutional change ، المديرون هم مفتاح أى تقدم وهم الذين يجعلونه دائما فبينما أساليب إدارة التوتر مثل تمرينات اليوجا عظيمة، ولكن اذا كان مديرك شديد القسوة فإن هذه التمرينات لن تفيد .

ليس هناك وظيفة أو أى مكان عمل متوقع ان يكون خالى من التوتر على أى حال فإنه يتواجد توتر أقل عندما يشجع العمل أو المؤسسة مشاركة العاملين من أسفل الى أعلى، وسياسات أخذ احتياجات العاملين فى الاعتبار تدفع العاملين لأن يبذلوا أحسن ما لديهم .

فيما يلى قائمة بالطرق التى يمكن لأى مؤسسة أن ترعى مستويات منخفظة من توتر العمل ومستويات عاليه من الانتاجية.

تغيير التنظيم لتقليل توتر العمل :

Changing the organization to reduce job stress

- ***تحسين الاتصالات*** : *improve communication*
- شارك المعلومات مع العاملين لتقليل الغموض وعدم الثقة بالنسبة لوظائفهم ومستقبلهم .
- عرف العاملين بوضوح القواعد والمسئوليات .
- جعل الاتصال ذو كفاءة ويتسم بالصداقة لا يعنى جعله ضئيل أو نشيط أكثر من اللازم .

- ***تبادل الرأى مع العاملين*** : *Consult your employees*
- اعطى المشتغلين الفرص للمشاركة فى القرارات التى تؤثر على وظائفهم.
- استشر العاملين بالنسبة لبرنامج ولقواعد العمل. وتجنب الحدود الغير واقعية لانجاز العمل.
- اظهر التقدير الفردى للعاملين.

-*تغيير التنظيم لتقليل توتر العمل* :

Chang the organization to reduce job stress

- قدم المكافآت والحوافز offer rewards and incentives :
- إمدح واثنى على الاداء الجيد للعمل شفهيا وعلى مستوى المؤسسة.
- مد بفرص للتقدم فى مجال التخصص .
- عزز وشجع جو الالتزام بالعمل الذى يعطى العاملين مراقبة أكثر فى أعمالهم.

- *إزرع جو اجتماعى صديق* :

Cultivate a friendly social climate

- مد بفرص للتداخل الاجتماعى ما بين العاملين.
- ضع سياسة لعدم الازعاج بغارات متكررة .
- اجعل القرارات الإدارية تتناغم مع التقييم للهيئة الإدارية للمؤسس .

ماذا يمكن ان يفعله العاملين لتقليل توتر العمل أو الوظيفة :

What can employees do to reduce job stress

بينما التغير التنظيمى organizational change يأتى من الإدارة تبقى اشياء كثيرة بالنسبة للعاملين سواء فرديا أو مجتمعين يمكن أن تقلل من توتر مكان العمل .

ناصر نفسك : *Stand up for yourself*

- احصل على توصيف للعمل get a job description، اذا لم يمدك صاحب العمل بتوصيف متخصص مكتوب لعملك ، اطلب منه ذلك أو الأحسن ان تسأله أن تنجزها فمهمة انجاز توصيف للعمل يبدد الاحساس بعدم السلطة أو النفوذ. مع توصيف العمل الواضح clear job dercription فإن توقعاتك وكذلك توقعات رئيسك تكون واضحة لا لبس فيها.

- غير عملك change your job اذا كنت تحب حيثما تعمل ولكن عملك يسبب التوتر بشدة، اسأل عما اذا كانت الشركة يمكن أن تكيف العمل بالنسبة لمهاراتك أو لنقلك الى مكان أقل ضغطا .
- خذ تعضيدا get support ، استخدم الوكالات التى تعضد اهتمامات العاملين. والاتحاد النقابى الخاص بك your union إذا كنت تابعا لاحدهم لتساندك فى المواقف التى تعرضك الى خطر غير لازم، ظروف غير آمنه أو غير صحية أو ازعاج مفرط .
- احصل على عمل جديد get a new job ، اذا كان مستوى التوتر فى عملك يضر بصحتك ، وعلاقاتك ولا ترى اى بادره أمل فى تغيير حقيقى قد يكون ذلك هو وقت تركه وتحركك إلى عمل جديد.

- ***استبعد السلوكيات المحبطة للنفس*** :

Eliminate self-defeating behaviors

- الكثير منا يجعل توتر العمل أسوأ بنمطيات التفكير أو السلوك التى تبعدنا عن ان نحرر الضغوط عن انفسنا. واذا بعدت عن هذه العادات المحبطة للنفس سوف تجد أن التوتر الناتج عن العمل يسهل تداوله.
- قاوم عقده الكمال resist perfectionism .
- لا يوجد مشروع أو موقع أو قرار صائب وكامل، وانت تضع توتر غير لازم على نفسك بمحاولة فعل كل شئ مكتملا، عندما تضع أهدافا غير واقعية لنفسك أو تحاول أن تفعل اكثر من اللازم ، فأنت تعد نفسك لتسقط سريعا. إفعل أحسن ما تستطيع وسوف يكون أدؤك جيدا.
- حسن اداؤك clean up your act ، اذا كنت دائما تجرى متأخرا. قدم ساعاتك واعطى نفسك دائما وقت زائد . اذا كان مكتبك يفقد التنظيم اعمل ملفات وأبعد المتراكم بدون نظام واعرف فقط المكان الذى تحفظ فيه كل شئ ، فهذا يوفر الوقت ويقطع التوتر. اعمل قائمة لما يجب أن تفعله وضع علامة على ما تنجزه بمجرد إنجازه .

خطط ليومك والتزم بالجدول . سوف تشعر بأنك غير منغمر بالأعمال .

- أبعد افكارك السليمة flip your negative thinking ، اذا ركزت على الجانب الأدنى لكل موقف سوف تجد نفسك تفقد الطاقة والحافز . حاول أن تفكر بايجابية بالنسبة لعملك. تجنب الافكار السلبية من مساعديك، وكافئ نفسك عى الانجازات الصغيرة، حتى اذا لم يفعل أحد غيرك ذلك .

- *أوجد الطرق لتبديد التوتر* *Find ways to dispel stress:*

- خذ وقتا بعيدا get time away ، اذا شعرت بتراكم التوتر خذ وقت للراحة break ، إمشى بعيدا من الموقع. خذ جولة أو اجلس على مقعد حديقة أو امضى بعض الدقائق متأملا meditating ، مجرد ان تجد مكانا هادئا وتنصت الى مشغل الموسيقى يمكن ان يقلل التوتر .
- اخرج توترك بالكلام talk it out ، أحيانا أحسن طريقة لتقليل التوتر هو ببساطة أن تشارك توترك مع أحد قريب منك . فإن إخراج التوتر بالكلام، وأخذ التدعيم والتعاطف من شخص آخر – غالبا تكون طريقة ممتازة لاخراج البخار المحبوس ويقلل التوتر .
- إزرع روح المساعدة والاتحاد فى العمل cultivate allies at work ، معرفتك فقط بأن واحد أو أكثر من مساعدى العمل سوف يرغبون بمساعدتك فى أوقات التوتر سوف يقلل مستوى توترك. فقط تذكر أن تقدم المساعدة لهم عندما يحتاجون.
- إوجد روح الدعابة فى المواقف find humor in the situation ، عندما تكون أنت أو الناس حولك تتكلمون بجدية جدا، أوجد طريقة لأن تكسر ذلك بالضحك . شارك بنكتة أو حكاية مضحكة ولإستراتيجيات أكثر لتقليل التوتر ، (ارجع الى الجزء الخاص بالتغلب على التوتر : إدارة ووسائل تقليل التوتر ، الجزء الثانى).

الفصل السابع

أساليب الاسترخاء المتخصصة

Specific Relaxation Techniques

التنفس العميق

Deep Breathing

إن مفتاح الإسترخاء يكمن في تنفسك ، يجب ان يكون التنفس بطيئا وعميقا. ولا يوجد سلوك في الحياة يمنح عائدا وربحا أكيدا كما يفعل التنفس الكامل، فهو مصدر لصحتك وصفاء مزاجك وطاقتك واسترخاؤك ، إن للتنفس ما لنبض القلب ودوران الدم من أثر حيوى مباشر فى الحفاظ على الحياه ، اذ أن إمداد خلايا الجسم بالأكسجين إمدادا مستمرا غير منقطع ، أبدا له أهميته الأساسية فى قيام كل خلية من تلك الخلايا بوظائفها . وهذا المعين الذى لا ينضب من الاكسجين يأتى بواسطة الرئتين، وينتشر متخللا أجزاء الجسم مع الدم الذى تحمله الشرايين ، ثم يخلى مكانه فى الدم يحتله غاز آخر يهم الجسم الخلاص منه، هو ثانى أكسيد الكربون، الذى يعود مع الدم الوريدى الى الرئتين بواسطة القلب فتقومان بطرده من الجسم . ولو توقفت هذه الدورة مدة لا تتجاوز الدقائق المعدودات نتيجة للاختناق أو الضغط على العنق مات الإنسان ، اذ أن مركز التنفس فى المخ لن يعود إلى استئناف عملية التنفس بعد توقفها ، ولكن التنفس الصناعى قد ينجح أحيانا - اذا لم تكن مدة ذلك التوقف قد تجاوز حدودها المعقولة - فى إستعادة حركات التنفس الطبيعية، واستمرار جذوة الحياة .

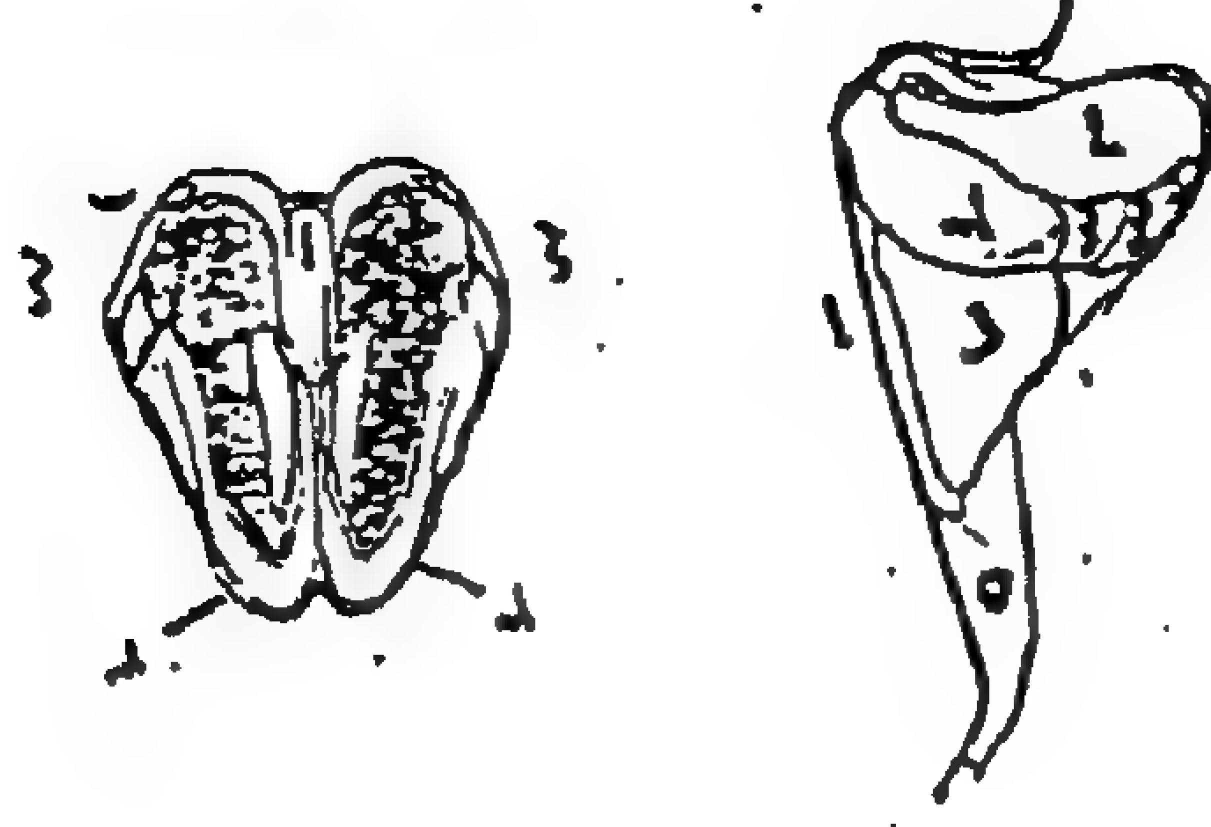
ويتألف نفس الشهيق عادة من الهواء ، بما فيه من اكسجين ونتروجين ومقادير يسيره من ثانى اكسيد الكربون وبخار الماء مضافة اليه جميع الأبخرة والدقائق الصلبة التى قد يشاء الحظ العاثر أن تنتشر فى الوسط الذى نعيش فيه.

أمامنا الآ أن نصف تركيب الجهاز التنفسى ونحاول فهم طريقة التنفس ذاتها ، ونتعلم كيف نتنفس بالطريقة المناسبة والكاملة .

من اليسير علينا أن نتصور جهاز التنفس منقسما قسمين رئيسيين :

أولهما هو القسم العلوى الذى يوصل الهواء ويقوم تبعا لذلك، بإحداث الأصوات . ويتكون هذا القسم من الأنف والبلعوم والحنجرة والقصبة الهوائية وشجرة الشعيبات، فهو على هذا النحو يكون سلسلة متصلة من المسالك التنفسية تبدأ من الوجه وتمر من خلال العنق فالجزء الأوسط من الصدر إلى أطراف الشعيبات الدقيقة المنبثة فى اعماق الرئتين (شكل ٣ ، ٤) أما القسم الثانى من الجهاز التنفسى فهو الذى يختص باستقبال الهواء وتبادل الغازات، وهما عمليتان تحدثان فى سائر نسيج الرئتين الاسفنجى الذى يحتل معظم التجويف على جانبى الصدر .

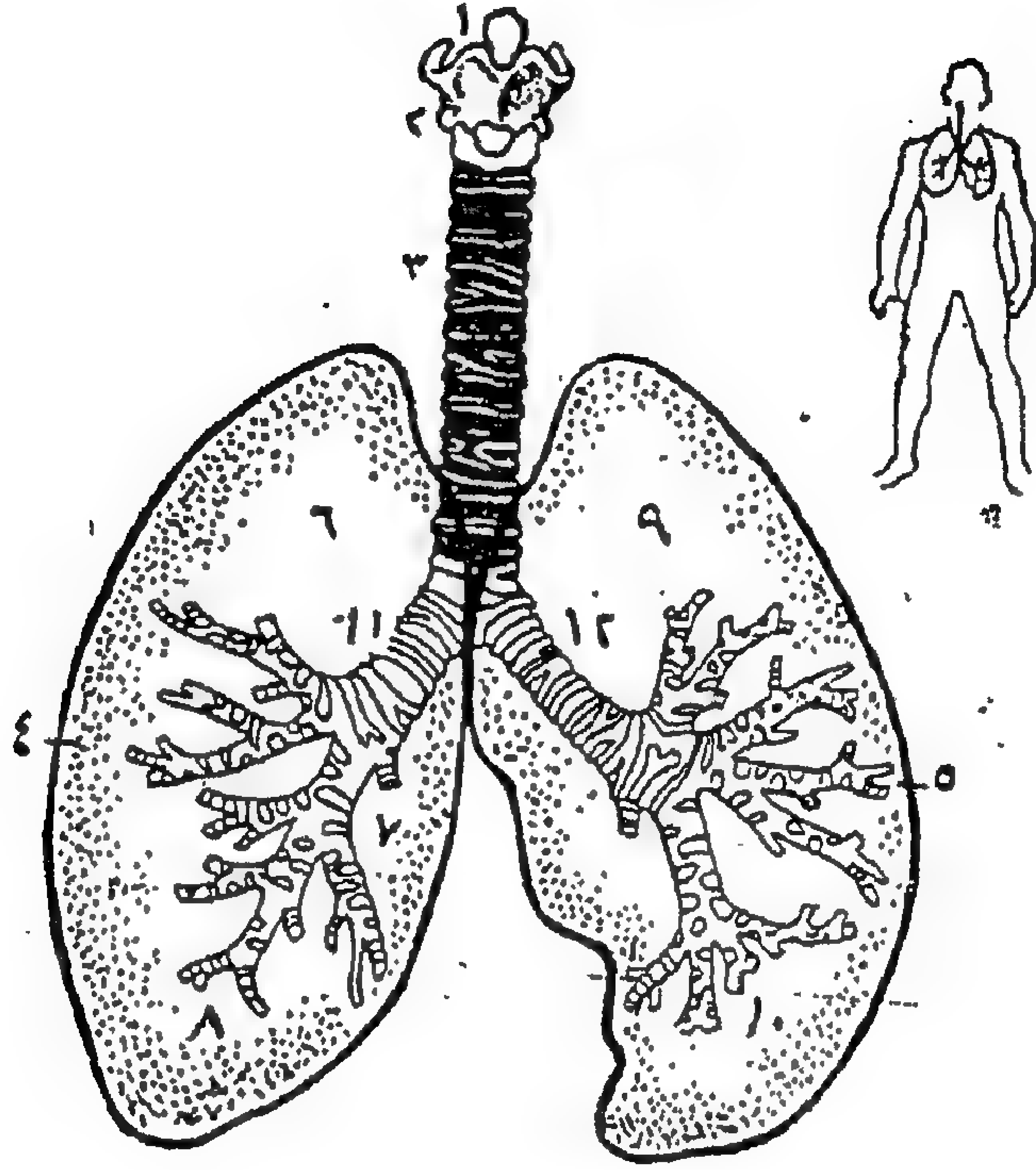
والهواء ضرورى لحياتنا ولكنه يحوى، فى معظم الجهات المأهولة بالناس مواد شديدة الضرر ، ولولا الاجراءات الوقائية المتعددة التى تقوم بها المسالك التنفسية لتعرضت رئاتنا على الدوام لصور من الأذى. فالأنف له مدخلان يفصلهما حاجز مرن، وبطانته الرقيقة تعمل بدأب على استبعاد الشوائب التى تلوث الهواء الذى نتنفسه، كما أن تلك الشعيرات التى نراها بارزة من المنحزين تصفية من الجزئيات الكبيرة التى قد تكون عالقة به. هذا فضلا عن ان مسالك الأنف الداخلية تفرز مادة لزجة ، مع سيولتها تتصيد الاقذار وتجرفها . وهنالك عامل وقائى آخر يضاف الى الشعر بمدخلى الأنف والمخاط الذى تفرزه بطانته، وهو تلك الحركة الدائبة التى تقوم بها زوائد مجهرية دقيقة شبيهة بالشعيرات ، تسمى الأهداب، تبرز من سطح الخلايا المبطنة لمسالك الأنف ، وهذه الأهداب لها قدر فائقة وكفاءة خارقة فى طرد الضار إلى خارج الأنف ، والغشاء المخاطى للأنف مزود بعدد كبير من الشعيرات الدموية التى تعمل على جريان تيار من الدم الدافئ قادر عل كسر حدة برودة الهواء الذى نستنشقه ، ولكن تلك الشعيرات الدموية تحتقن سريعا عند إصابتنا بالبرد، فيصبح ذلك الغشاء المنتفخ وحده كفيلا بسد مسالك الأنف . لذلك كانت أنواع الرذاذ الأنفى وغيره من المستحضرات مركبة بحيث تسبب انكماش تلك الشعيرات وما يترتب على ذلك من قبض الغشاء المخاطى وتقليل إحتقانه .



١ – غضروف الحاجز
٢ – الغضروف الجانبى
٣ – الجناح الأكبر
٤ – الجناح الاصغر
٥ – العظم الأنفى
٦ – نسيج ليفى دهنى

شكل (٣) الأنف الخارجى

الجهاز التنفسى



١ لسان المزمار
٢ الحنجرة
٣ القصبة الهوائية
٤ الرئة اليمنى
٥ الرئة اليسرى
٦ الفص العلوى الأيمن
٧ الفص الأوسط
٨ الفص السفلى الأيمن
٩ الفص العلوى الأيسر
١٠ الفص السفلى الأيسر
١١ الشعبه اليمنى
١٢ الشعبة اليسرى

شكل (٤) الجهاز التنفسى

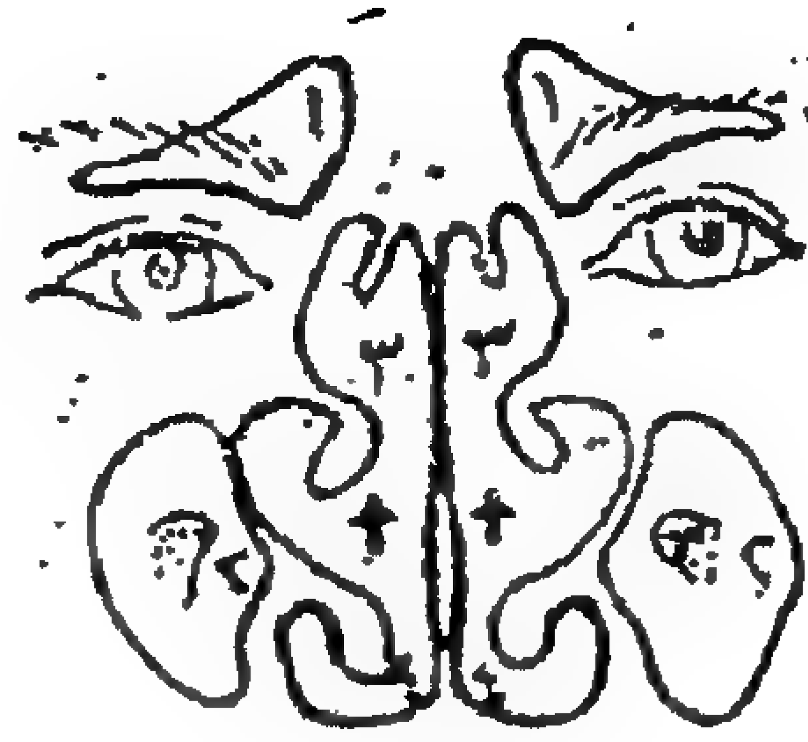
ويتصل بتجويف الأنف تجاويف أخرى فى عظام الوجه تسمى الجيوب (شكل ٥) وهذه أيضا مبطنه بغشاء مخاطى مهدب يشبه مثيله فى الأنف. وتسهم تلك الحبوب فى إفراز السائل الذى يقوم بغسل الأنف لوقايتها، ونستطيع أن نستنتج هذا من زيادة إفرازات الأنف عند إصابة بعض تلك الجيوب بمرض ما . وتنحرف المسالك التنفسية بعد الأنف الى أسفل بزاوية قائمة . فتعرف عندئذ بالبلعوم الذى يكون الزور الذى نراه حين نغفر أفواهنا. ولما كان البلعوم قائما بدور مزدوج – وهو امرار الغذاء والهواء كليهما إلى أسفل – كان مبطنا بغشاء جامد متين أشبه بالجلد منه ببطانه الأنف. وانه بالطبع ليس بالمكان المناسب للأهداب الرقيقة التى يستحيل عليها تحمل الاحتكاك العنيف بالغذاء الغليظ المار فيه إلى أسفل . ويتشعب البلعوم عند امتداده إلى أسفل شعبتين : الحنجرة لدخول الهواء والمرئ لدخول الغذاء وتحرس مدخل الحنجرة زائدة غضروفية تسمى لسان المزمار (شكل ٦) . ففى أثناء البلع ترتفع الحنجرة وتنقبض كى تحول دون دخول الطعام أو الشراب الى الرئتين . والحنجرة التى تصدر منها الأصوات تحتل مكانا بارزا معرضا، ولكنها تحتمى بدرع واقية هى الغضروف الدرقى الذى تسميه العامة تفاحة آدم ويحدد شكلها إلى درجة ما عمق الصوت . ويمتد الحبلان الصوتيان مشدودين عبر تجويف الحنجرة من الداخل متخذا شكل رقم (٧) متجها طرفه الحاد للامام، وهما ثنيتان حادتان من نسيج تصلهما بجانبى الحنجرة بعض الأغشية .

والقصبة الهوائية (شكل ٧) انبوبة بسيطة مستقيمة تصل ما بين الحنجرة والشعبتين . ولكن طرفها العلوى يقع فى الرقبة ولا تغطيه إلا العضلات والغدة الدرقية اللينة.

وتتفرع القصبة بعد دخولها تجويف الصدر فرعين رئيسيين، هما الشعبتان اللتان تؤدى كل واحدة منهما إلى إحدى الرئتين. ويحدث هذا التفرع تحت عظمة الصدر ، أو القص، عند مستوى الضلع الثانى.

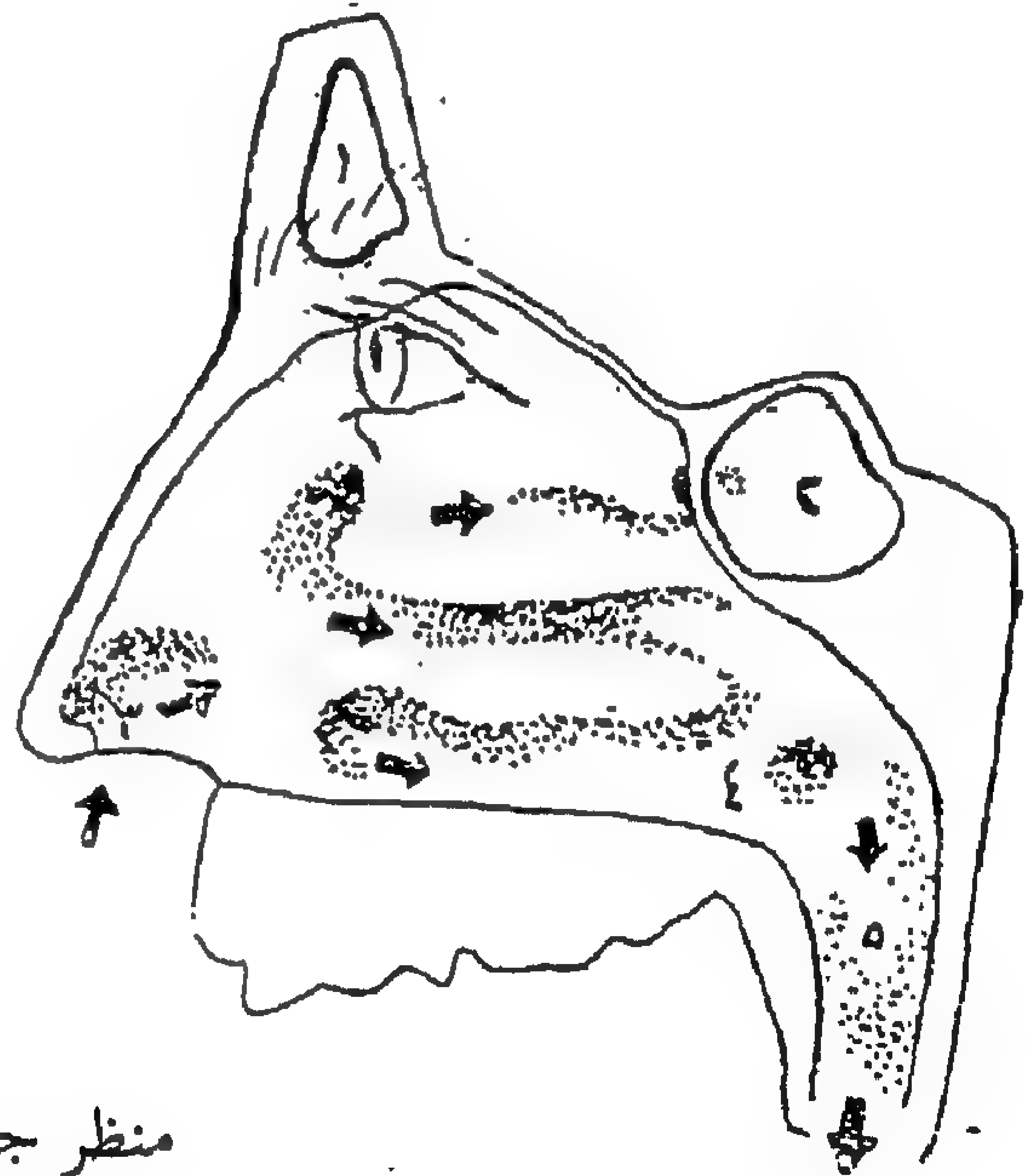
والقصبة أيضا مبطنة بغشاء مخاطى مهدب، والوظيفة الاساسية لتلك

١ الجيب الجبهى
٢ الجيب الفكى
٣ تجويف الأنف
٤ دهليز الأنف
الأسهم تشير الى اتجاه الهواء فى أثناء الشهيق



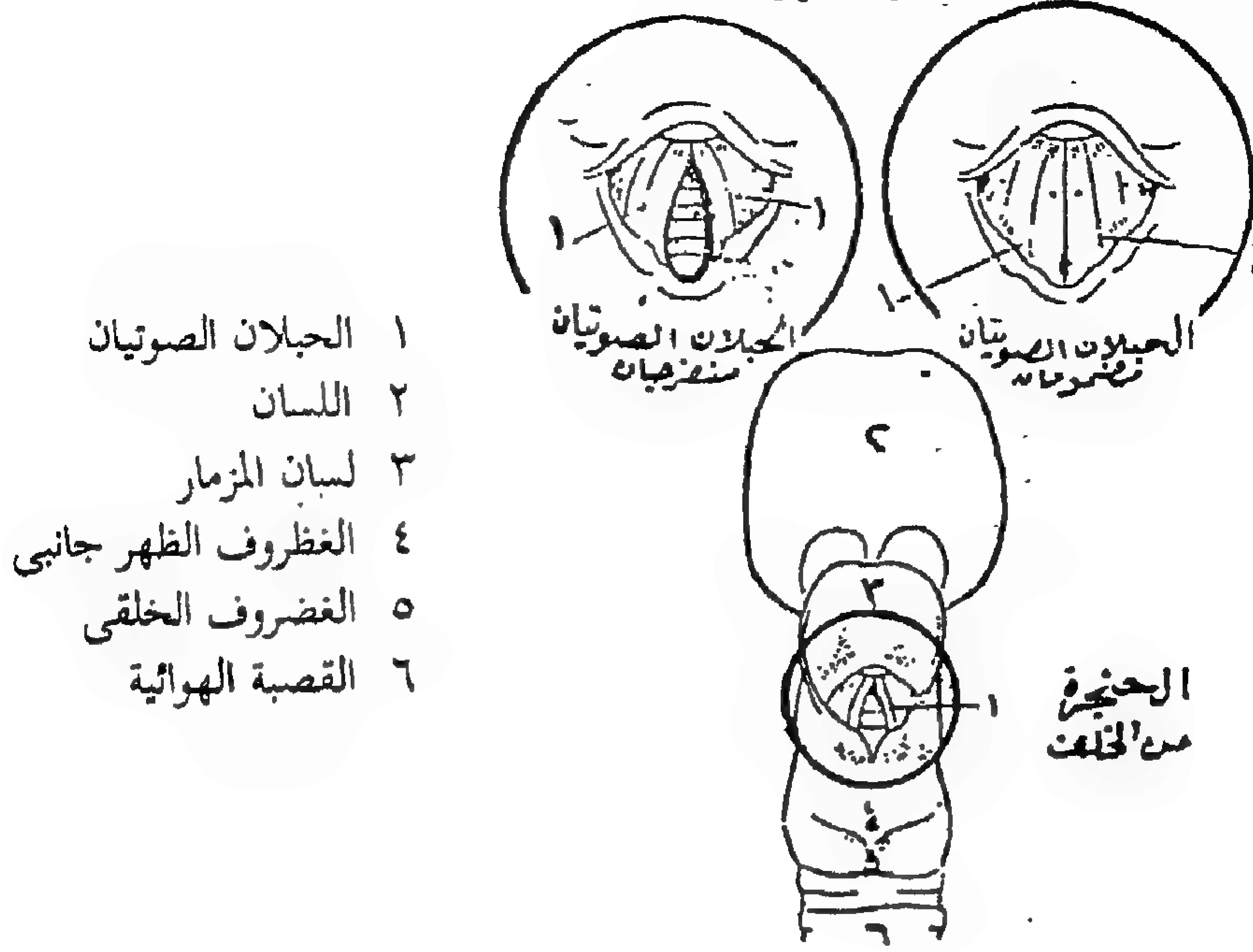
منظر امامى

١ الجيب الجبهى
٢ الجيب الوتدى
٣ دهليز الأنف
٤ فتحة قناة استاكيوس
٥ البلعوم

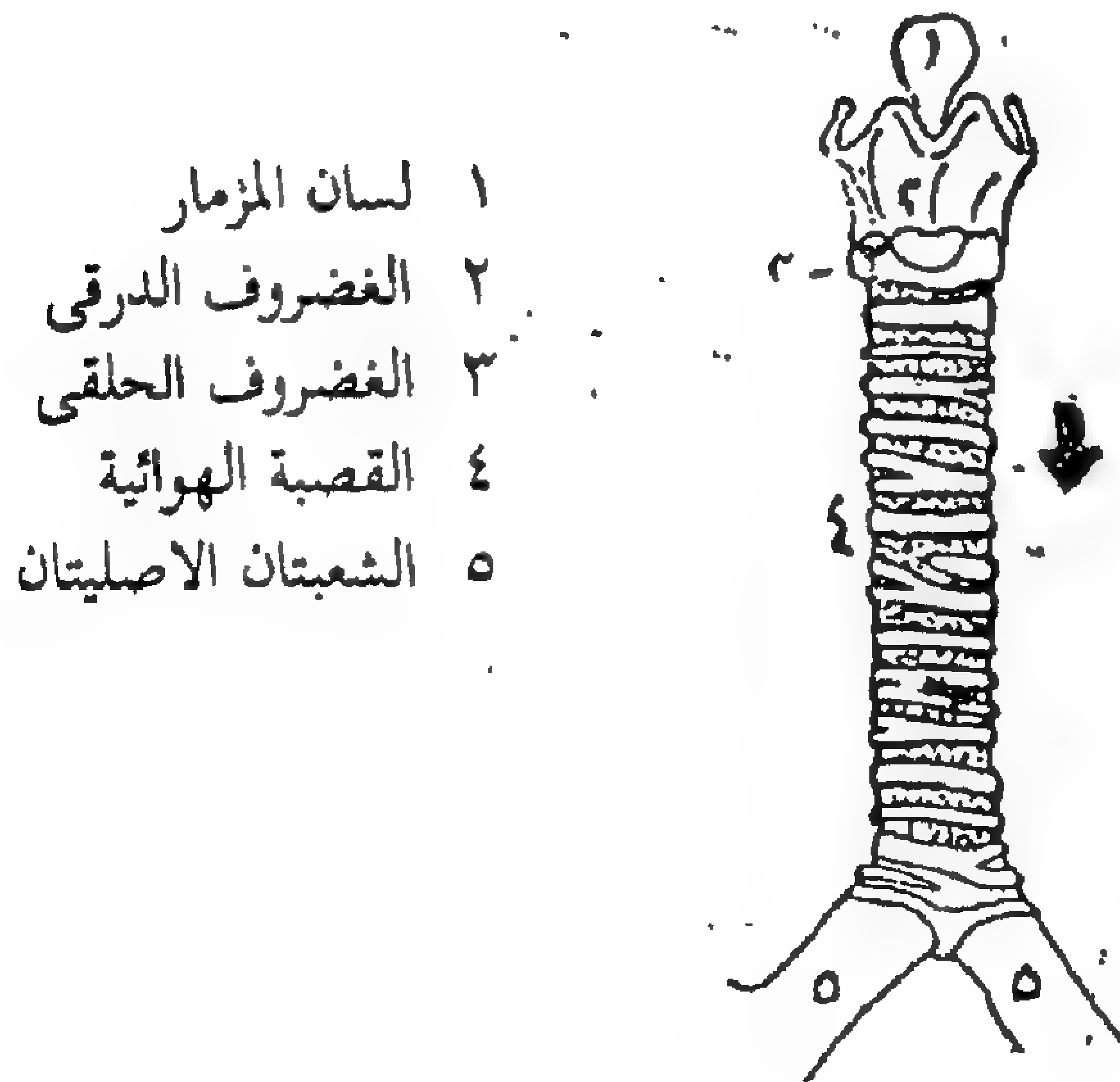


منظر جانبى

شكل (٥) تجاويف الأنف وجيوبه



شكل (٦) رسم تخطيطى للحنجرة يظهر لسان المزمار والاحبال الصوتية



شكل (٧) منظر امامى للقصبة الهوائية يظهر تفرع الشعبتين منها

يبين السهم اتجاه الهواء الداخل مع الشهيق

كما انها ضرورية لمنع البكتريا من دخول الرئتين .

وتذهب كل واحدة من الشعبتين الاصليثين الى احدى الرئتين ، ثم تتفرع فيها مكونة ما يشبه الشجرة الكثيرة الاغصان (شكل ٨ ، ٩) وتشبه الشعاب الكبرى القصبة الهوائية من حيث إحتوائها على حلقات غضروفية تدعم جدرها. أما الشعاب الصغرى فهى أنابيب قادرة على التمدد والانكماش تتركب من عضلات والياف مرنة وأخرى كلاجينية بيضاء . وتختلف الشعاب سعة وضيقا تبعا لامتلاء الرئتين وانكماشها عند التنفس ، والشعاب الصغار الواقعة عند نهاية الفروع لها أهمية خاصة، اذ أن الغلاف العضلى المحيط بها أثقل مما هو فى غيرها ، كما أنه قادر على تضييق مسالكها تضييقا ملحوظا. ويحدث هذا الضيق عندما يصاب المريض بالربو بإحدى الأزمات التنفسية، اذ أن الحساسية تتخذ عنده صورة تقلص يصيب تلك العضلات ، ونستطيع أن نسمع أثر هذا التقلص فى صوت تنفسه الثقيل أثناء الفترة الطويلة التى يستغرقها مرور الهواء فى شعبة الصغيرة المتقلصة ، وتقوم تلك الشعاب العضلية الدقيقة ايضا بالدور النهائى فى حماية أنسجة الرئتين الرقيقة، اذ أنها تطرد الغبار والجراثيم والمخاط الزائد إلى أعلى .

فبالاضافة إلى عمل الأهداب والمخاط فى ذلك المجال ، تجرى تلك الشعاب تقلصات موجيه ، أو حركة دودية شبيهة بتلك التى تحدث فى الامعاء ، تعمل على دفع المواد الغليظة ، فى اتجاه تقدم تلك الموجات. وتعتبر هذه الحركة الدودوية المستمرة بديلا عن فعل السعال الفجائى المنقطع. اذ أن المؤثرات التى تحدث فى تلك الأجزاء العميقة من الرئة لا تستثير الفعل العصبى للإنعكاس المسبب للسعال .

الرئتـــان :

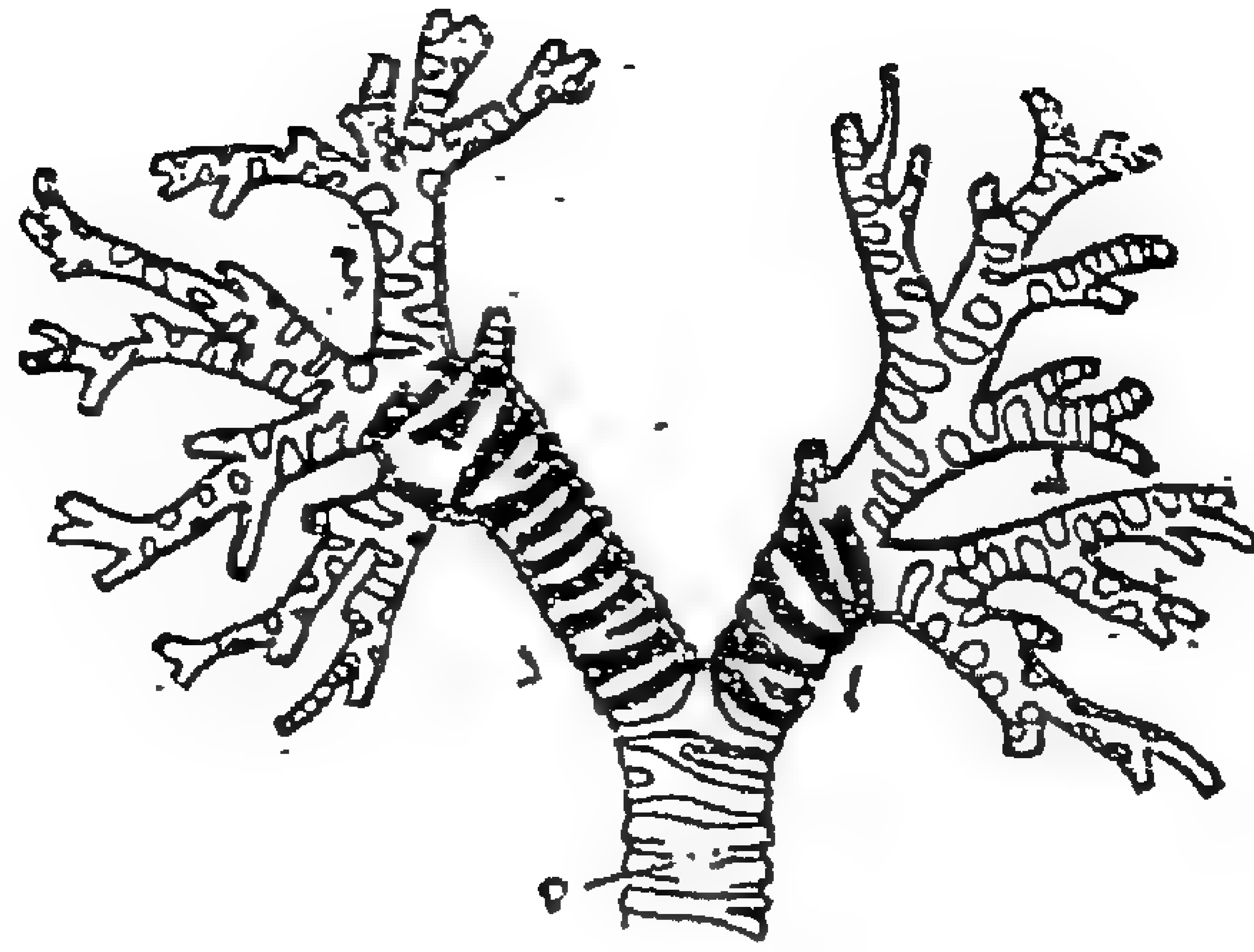
الرئتان عضوان كبيران تكادان تضارعان ، الكبد حجما وان كانتا اخف منه كثيرا فى الوزن ، وتملأ كل منهما تماما الجانب الذى تشغله من التجويف الصدرى ، ويغطى الرئتين غشاء رقيق هو البلورة التى تنثنى على نفسها فتبطن السطح الداخلى لجدر الصدر . والفراغ الموجود بين طبقتى البلورة هاتين ضئيل وغير ظاهر فى الأحوال الطبيعية.

وتشبه الرئتان الاسفنج، فإنك تستطيع أن تعصرهما اعتصارك لقطعة الاسفنج ، كما انها يحويان كثيرٌ من الجيوب الممتلئه بالهواء ولكن تركيب الرئتين أكثر انتظاما من تركيب الاسفنج ، اذ ان كل الفريعات الدقيقة الكثيرة التى تنتشر من شجرة الشعاب الرئوية تنتهى باكياس تسمى الحويصلات . شكل (١٠) ، والحويصلة هى وحدة التركيب النهائية فى الجهاز التنفسى وهى المكان الذى يحدث فيه تبادل الغازات بين الدم والهواء . وجدر الحويصلات مهيأة على الطف الوجوه وأدقها للوفاء بهذا الغرض، فهى بالغة الرقة لا تكاد تتكون إلا من شبكة من الشعيرات الدموية تختلط بها بضعة خيوط من الإلياف المرنة والبيضاء ، وهذه الألياف كافية – على قلتها – لاكساب الرئة الصحيحة المرونة والقدرة على العودة إلى الانكماش لطرد الهواء من حويصلاتها .

وأكبر اقسام النسيج الرئوى هو الفص وبالرئة السيرى فصان من التجويف الصدرى الأيسر لأن القلب يحتل الفرغ المتبقى، اما اليمنى ففيها ثلاثة فصوص وهذه الفصوص لا يتصل بعضها ببعض اللهم الا فيما يتعلق بتفرع شعبها من جذع مشترك .

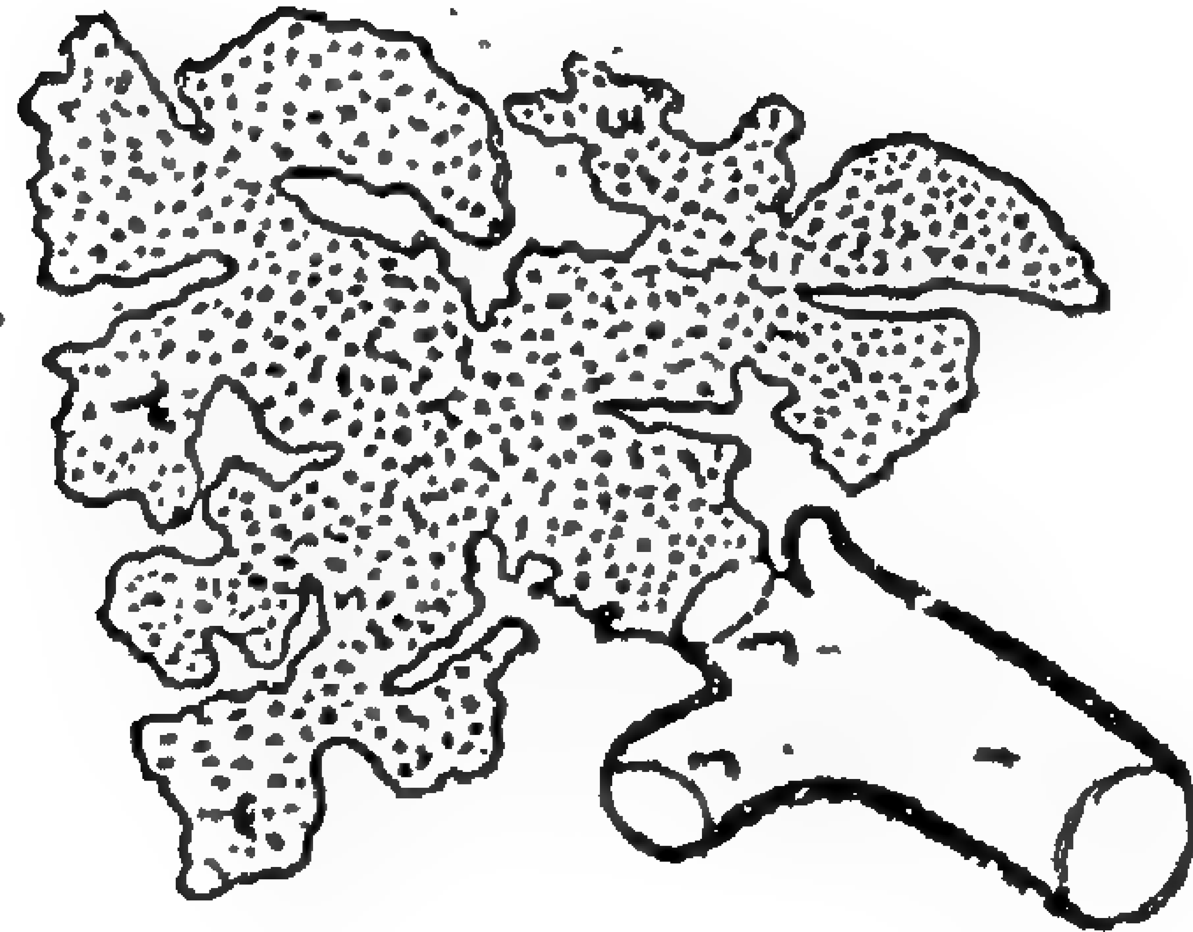
ليس امامنا الآن بعد وصف تركيب الجهاز النفسى ، الا أن نحاول فهم طريقة التنفس ذاتها .

تبدأ عملية التنفس بولوج الهواء عبر فتحتى الأنف، ولهذا وجب المحافظة على المجارى والجيوب الأنفية مفتوحة دائما ، فإذا تنفس الطفل من خلال فمه فقط، وجب عرضه على الطبيب لمعرفة أى عيب خلقي فى المسالك التنفسية ، لأن التنفس عبر الفم ليس بديلا عن التنفس الأنفى كما ذكرنا لمقدرة الأنف الخاصة على تكييف الهواء الذى يمر به خلال ثوان لكى يوازى حرارة الجسم ، كما يعمل كمصفاه فينقيه من جزئيات الأتربة والشوائب العالقة ، وحين يدخل الهواء الحنجرة بعد مروره بالبلعوم ، تستقبله الأحبال الصوتية التى تشبه الصمام لتسمح له بالعبورو إلى القصبة الهوائية ، فالشعب فالشعيبات حتى الى الحويصلات الدقيقة.



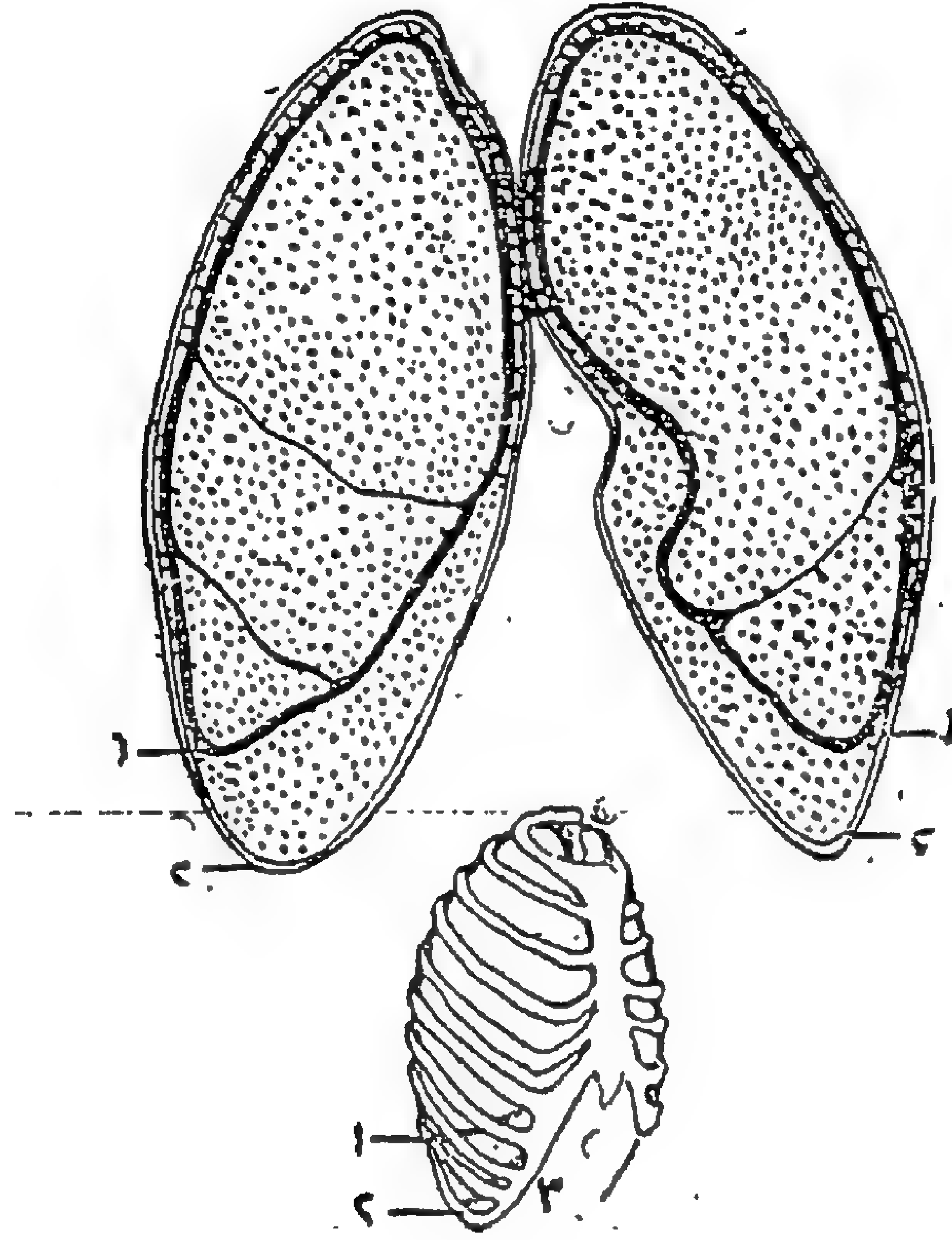
١ الشعبة الاصلية اليمنى
٢ الشعبة الاصلية اليسرى
٣ الشعاب الثانوية اليمنى
٤ الشعاب الثانوية اليسرى
٥ القصبة الهوائية

شكل (٨) الجزء الأسفل من القصبة والشعاب



١ شعيبة (شعبة دقيقة) ٢ قنوات الحويصلات ٣ الحويصلات

شكل (٩) حويصلات الرئه



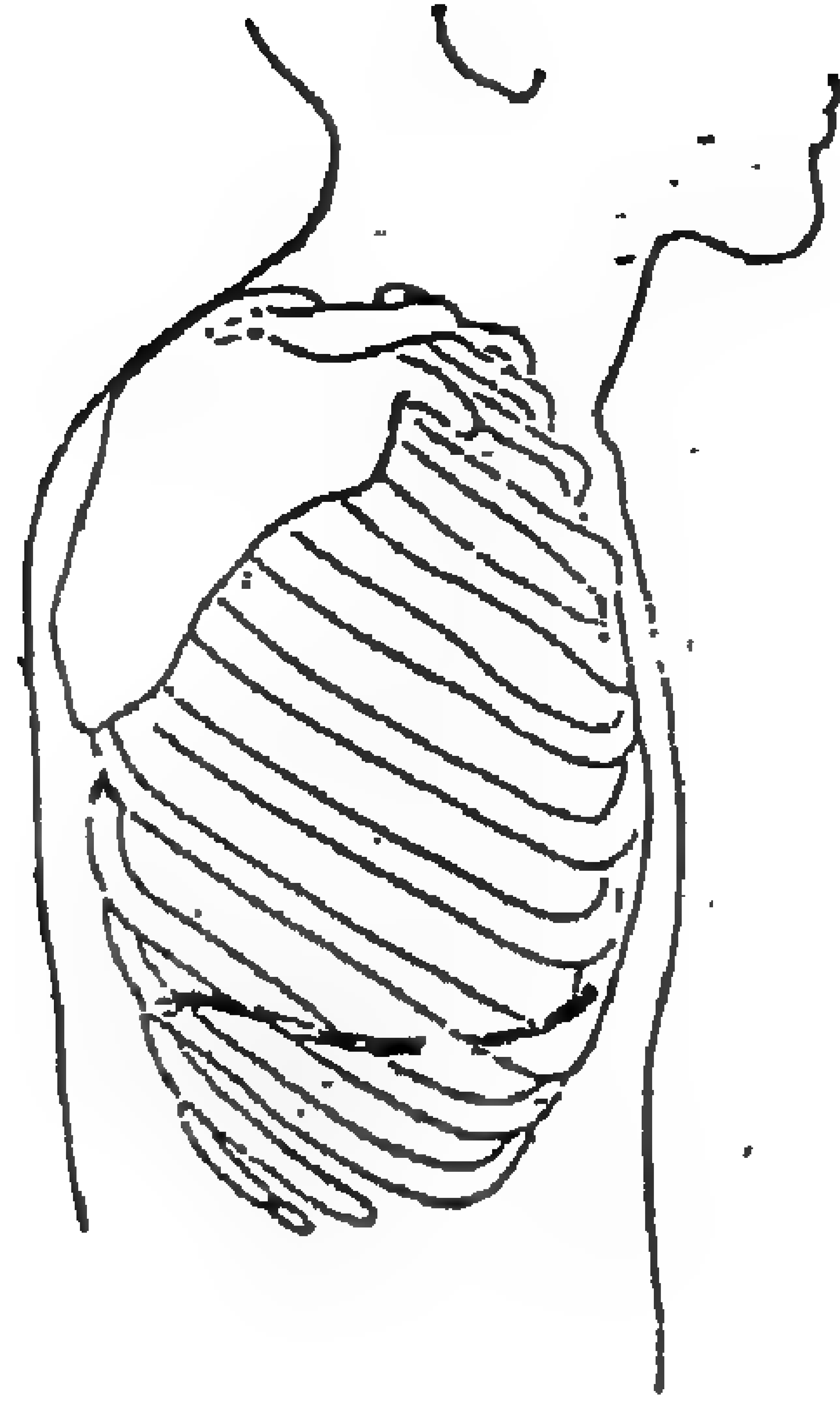
١ الحافة السفلى للرئتين
٢ الحافة السفلى للبلورة
٣ حافة الضلع الأسفل

شكل (١٠) الصدر والرئتان والأغشية البلورية

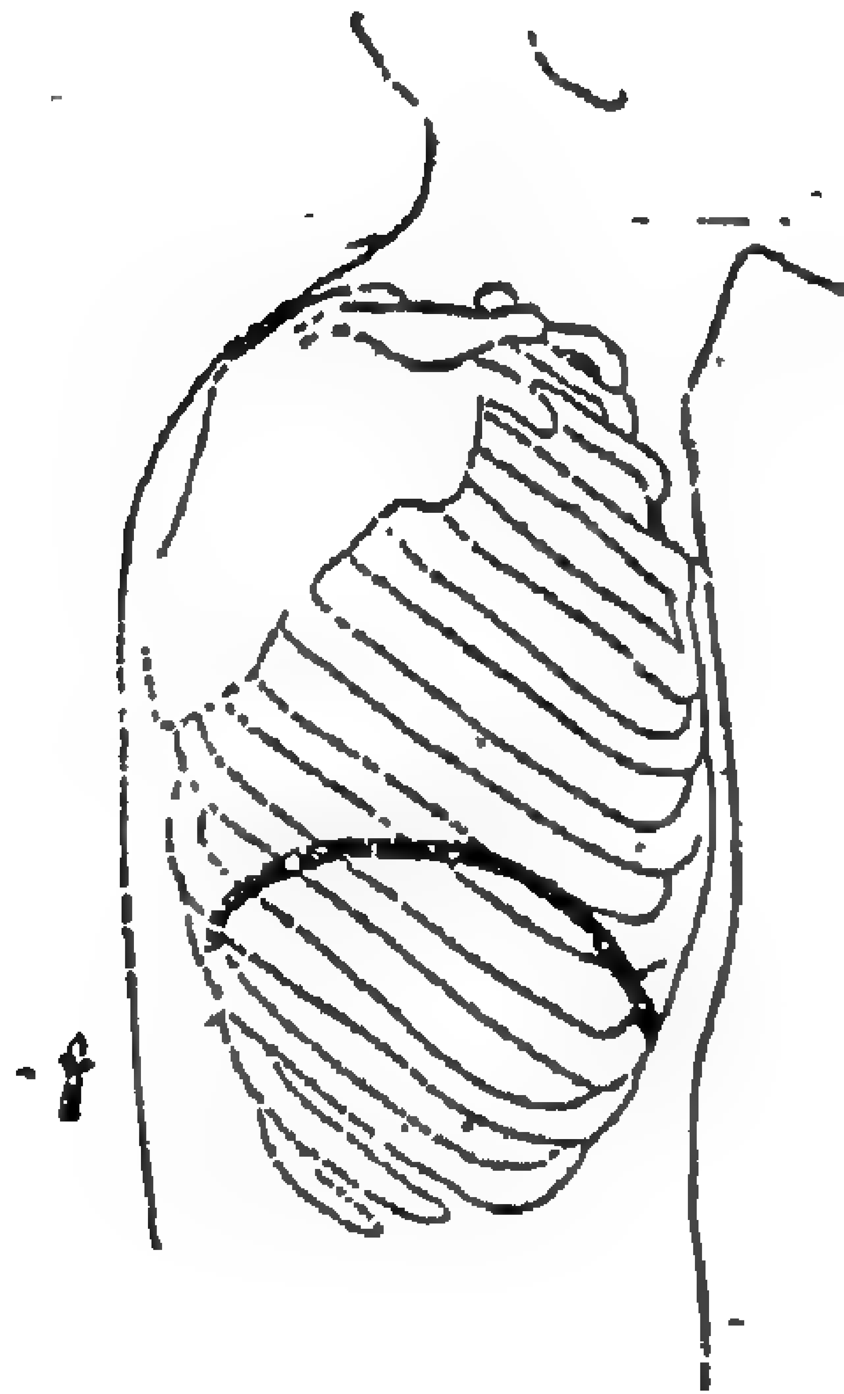
والقوة الفعالة التي تحدث الشهيق، اى دخول الهواء ، ليست الرئة نفسها، وانما هي عضلات الصدر والحجاب الحاجز ، فعضلات الصدر تدفع عند انقباضها الضلوع إلى أعلى وإلى الخارج . وفي نفس الوقت ينقبض الحجاب الحاجز ، وهو الجدار العضلي الذى يفصل تجويف الصدر من جهة وباقى اعضاء البطن من جهة أخرى كالمعدة والكليتين والامعاء والاعضاء التناسلية والمثانة ، ويتخذ ذلك الحجاب عند ارتخائه وراحته شكل الخيمة المستديرة ، اما عند انقباضه فإنه يهبط وينبسط فيوسع تجويف الصدر (شكل ١١) ، ومن ثم تتمدد الرئتان توا لملئ التجويف، إذ يستحيل بحكم النواميس الطبيعية وجود فراغ مطلق بينهما وبين جدار الصدر ، ويترتب على هذا التمدد الذى يصيب الرئتين إنخفاض ضغط الغاز الموجود فيهما، ومن ثم يندفع الهواء الجوى الذى يفوقه ضغطا داخلا فيهما. وهذه هى عملية الشهيق .

أما الزفير فهو عملية سلبية إلى حد كبير اذ انه ليس إلا ارتخاء عضلات الصدر والحجاب الحاجز (شكل ١٢) ،. وارتداد الاضلاع لتقاربها، وعودة الرئتين إلى الانكماش وما يترتب على هذا كله من طرد الهواءِ منهما فى هدوء.

مع كل استنشاق للهواء يمط الحجاب الحاجز لينتج غرفة للرئة الممتدة بالهواء . عندما يتحرك الحجاب الحاجز إلى أسفل مع كل تمدد للرئة، يضغط برفق على تلك الاعضاء فيثيرها وينعشها . لن تحصل على هذه الفائدة اذا كان التنفس ضحلا وضغط الحجاب الحاجز عليها ضيئلا. فمن الامساك الى اضطرابات المعدة أو المرارة أو الكلية كنتيجة غير مباشرة لقصورها الوظيفى ، ولهذا كان للتنفس العميق دور حيوى بارز واضح المعالم فى صحتنا العامة، كما أن لاضطرابه عواقب وخيمة لا حصر لها، ليس فقط على الاعضاء تحت الحجاب الحاجز، بل كذلك على القلب الذى تساعده حركة الحجاب الحاجز فى اداء مهمته وبالتالى يزداد العبء على القلب اذا ضعفت هذه الحركة فتنعكس على شكل صعوبات أو



شكل (١١) رسم تخطيطى لشخص أثناء عملية الشهيق.
يشير السهم إلى اتجاه حركة الحجاب الحاجز



شكل (١٢) رسم تخطيطى لشخص اثناء عملية الرفير
يشير السهم الى اتجاه حركة الحجاب الحاجز

اضطرابات فى الدورة الدموية وليس هنالك اكثر تنغيصا على الحجاب الحاجز من تلك الساعات التى تقضيها جالسا فى يومك.

لكن الحجاب الحاجز لا ينفرد وحده فى شرف الاشتراك بعملية التنفس ، لأن جدران الصدر والقلب وكل عضلات الجذع لها ضلع لا ينكر ، وبما ان عضلات الذراعين والفخذين متصلة بعضلات الجذع فهى مرتبطة كذلك، وحين يدب الضعف فى أى منها تتأثر حتما عملية التنفس وينشأ ما يسمى بالتنفس الضحل.

قبل أن يتلقط الوليد أنفاسه يكون تجويف صدره ضيقا وحويصلاته الرئوية منطبقة الجدران . ولكن أنقباض عضلاته التنفسية أول مرة على الوجه الذى بيناه يوسع صدره ، كما أن رئتيه تنتشران بالقدر الذى يجعلهما يملآن المكان كله . وأنهما لتستطيعان القيام بهذا الأمر نظرا لوجود الألياف المرنه والبيضاء فى جدر حويصلاتهما وشعبهما بنظام خاص . ولا يقتصر الأمر على هذا الحد إذ أن الوليد يطلق صيحه قوية هى التى تساعد على انتشار رئتيه ، كما أنها وسيلة جوهرية لابعاد الجراثيم التى تجنح للاستقرار فى أجزاء من رئتيه ما زالت خاملة غير قادرة على تفريغ ما فى جوفها .

وبعد أن يزفر الوليد زفرته الأولى، لا تعود رئتاه أبدا الى الانكماش الذى كانتا عليه وهو فى بطن أمه. ولكنهما تظلان متوترتين بعض الشئ نظرا لفضله من الهواء تبقى فيهما كما انهما تظلان متوترتين على الدوام لتفح جدار الصدر لهما .

يسحب الشخص فى اثناء تنفسه الهادئ قدرا معينا من الهواء يختلط بالهواء المتبقى فى رئتيه بعد الزفرة السابقة . كما أنه يزفر بعد ذلك مقدارا مساويا لما تنفسه . وهذا ما يعرف بالهواد المتردد أو هواء المد والجذر وهو لا يمثل إلا جزء من قدرته ذلك الشخص التنفسية الكاملة . أما اذا إستمر ذلك الشخص في شهيقه متجاوزا حده المعتاد حتى يبلغ من ذلك غاية ما يستطيعه إستنشق مقدارا آخر من الهواء يسمى بالهواء المتمم . كما أنه يستطيع بعد تنفسه تنفسا هادئا ان يطرد من رئتيه مقدارا من الهواء الاضافى ، ويجب علينا عند قياس «السعة الحيوية» للرئتين أن ندخل فى حسابنا تلك الأنواع

المختلفة التى ذكرناها من هواء التنفس - وهى الهواء المتردد المعتاد ، وهواء الشهيق المتمم ، وهواء الزفير الإضافى.

والشاب الصحيح تستطيع رئتاه لمرونتهما الجيدة العودة الى الانكماش بالقدر المناسب بعد الشهيق ومن ثم تكون سعتها الحيوية عاليه . أما المتقدمين فى السن فإن انحاء ظهورهم واتساع حدود أقفاصهم الصدرية يؤديان إلى كبر حجم صدورهم وضعف مرونة أنسجتهم الرئوية وقدرتها على العودة إلى الانكماش ، ومن ثم تظل الرئتان على درجة من التمدد فيها بعد الزفير وانخفاض مستوى سعتهما الحوية اللازمة لعملية حرق المواد التى يفرزها الجسم باستمرار وهذه العملية تحتاج إلى كمية وافره من الاكسجين أى بعبارة أخرى سيؤدى نقص الاكسجين فى حالة التنفس الضحل إلى إضطرابها ليتجسد هذا على شكل اجهاد عام وخمول ذهنى وبدنى ونفسى فلا يقبل من يعانى منه على أمور الحياة برغبة وحيوية.

فى أثناء دوران الهواء فى الشعيرات المنتشرة فى أنسجة١ الرئتين، وكذلك تخليصه من المقادير الزائدة من ثانى اكسيد الكربون توطئه لطردها مع هواء الزفير . وهذا التبادل المزدوج لا يسيطر عليه نشاط أى نوع من انواع الخلايا، وانما هو يحدث نتيجة لاختلاف الضغط الجزئى للغازات المتنوعة فى الحويصلات الهوائية عنه فى الدم الموجود فى جدرها . فعند دخول هواء الشهيق الى الرئتين يكون ضغط الاكسجين فيه أعلى منه فى دم شعيرات الرئه . وذلك لأن هذا الدم قد عاد توا من اعضاء الجسم التى استخدمت ما فيه من الاكسجين . ويترتب على هذا إنتشار الاكسجين متجها نحو الضغط الأدنى - أى الى الدم . ويحدث عكس ذلك بالنسبة لثانى اكسيد الكربون. اذ أن ضغطه الجزئى يكون فى دم الرئتين أعلى منه فى هواء الشهيق. ويترتب على هذا انتشاره متجها نحو الضغط الأدنى - اى تركه الدم وخروجه إلى هواء الحويصلات .

ومن وظائف التنفس الأخرى ما هو أقل ظهورا مما ذكرناه . فمن ذلك القبيل أن بخار الماء يكون أكثر تركيزا فى هواء الزفير منه فى هواء الشهيق. وطرد الماء بطريق البخر يعمل على تلطيف حرارة الأنسجة ، كما هى الحال

عند تبخره من أى جسم . ومع أن الرئتين لا تضارعان عمل الجلد فى ذلك المضمار إلا أنهما يسهمان فعلا بنصيب منه .

وهنالك نتيجة أخرى لنبذنا بعض الماء فى هواء الزفير . إذ يترتب على هذا طبعا ان التنفس يسهم بنصيب فى تنظيم كمية الماء فى الجسم ، فلا شك أن الجو الحار يزيد من حدة العطش نتيجة لازدياد بخر الماء من سطح الجسم ومن الرئتين .

هذا فضلا عن أن التنفس يقوم أيضا بنصيب فى تنظيم حموضة الدم أو درجة تأين الايدروجين فيه (PH) اذ ان المعلوم انه كلما زادت نسبة ثانى اكسيد الكربون فى سائل ما ازدادت درجة حموضته - بافتراض بقاء العوامل الأخرى لا تتغير . ومع ان اجسامنا مزودة بوسائل كثيرة لمقاومة تأثير ازدياد نسبة ثانى اكسيد الكربون فيها لحفظ الحموضة عند مستواها السوى المعتاد ، إلا أن إستمرار تراكمه قد يؤدى ، مع بعض العوامل الأخرى الى الحالة المرضية المعروفة باسم «حموضة الدم» . ولكن ثانى اكسيد الكربون نفسه يقوم لحسن الحظ بدور آخر، اذ أنه عامل منبه لمركز التنفس فى المخ، ومن ثم يدفع ارتفاع تركيزه الى الاسراع فى التنفس وازدياد معدل طرده مع هواء الزفير .

تنفس أكمل ، أداء أفضل :

إلى جانب دور التنفس الواضح فى وظائف بقية الأعضاء ، واستخلاص المواد الضارة من الدم وزيادة الحيوية ، فإن له وظيفة مهمة، وهى مساعدة العضلات على القيام بمهمتها .

جرب الاختبار التالى :

قف وارفع ذراعيك عاليا ، كما لو كنت تحاول الوصول الى رف مرتفع، ثم عد إلى وضعك الطبيعى - والآن كرر التجربة مع أخذ شهيق عميق عندما تبدأ فى رفع ذراعك ، ستشعر انها ارتفعت بجهد أقل وقوة أكثر، كما يصاحبك شعور بالراحة لأن جسمك منتظم فى عمله. تذكر هذه العبارة : «التنفس أولا ثم الحركة» اجعلها شعارا يستدعى تطبيقه فى

كل حركاتك العادية والتمارين أو النشاطات البدنية حتى تدع تنفسك يعمل من أجلك .

التنفس عملية تلقائية إلا أن التحكم فية اراديا مقدورا عليه ، ان ما تهدف اليه هو التنفس الكامل السليم والاسترخاء التام والتشكيل البدنى الصحيح .

– لا تحاول تغيير معدل تنفسك بأى جهد إرادى فكل إنسان له ايقاع ذاتى (السرعة الطبيعية) هذا الايقاع مثل بصمة الأصبع شهيق ثم زفير ثم فترة راحة ، قصيرة كانت أم طويلة لا تتدخل فترة الراحة هذه هى أهم مرحلة فى عملية التنفس بالنسبة للاسترخاء الكامل .

– تنفس من خلال أنفك فالتنفس عبر الفم ليس بديلا عن التنفس الأنفى لأن للأنف مقدرة خاصة من خلال الغشاء المخاطى على تكييف الهواء الذى يمر به خلال ثوان لكى يوازى حرارة الجسم واضافة رطوبة له كما يعمل الأنف من خلال المرشحات الطبيعية كمصفاة له ، فينقيه من جزئيات الأتربة والشوائب .

– دع الهواء يملأ جميع الحويصلات الهوائية . يجب أن يمر الهواء فى الطريق إلى الحنجرة لتستقبله الاحبال الصوتية التى تشبه الصمام لتسمح له بالعبور الى القصبة الهوائية فالشعب ، الرئة والشعيبات حتى يصل إلى الحويصلات الهوائية الدقيقة (ملايين الحويصلات الهوائية) .

الحويصلات الهوائية هى حجرات صغيرة تنتفخ وتمتلئ بالهواء اذا كان تنفسك عميقا. وأهمية الانتفاخ بالهواء لهذه الحويصلات يعتمد على تبادل ثانى اكسيد الكربون / الاكسجين الذى يحدث خلال الأوعية الدموية فى الحويصلات.

التنفس من الصدر أو من البطن باشراك الحجاب الحاجز Chest or diaphragm breathing .

– عليك اكتساب مقدرة كاملة على الاسترخاء بحيث تستطيع زيادة

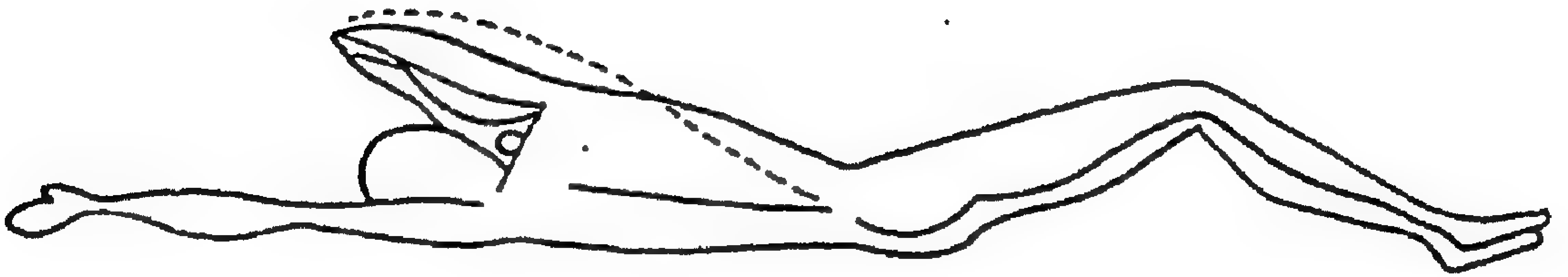
مدة الراحة بين الزفير والشهيق الذى يليه من غير لجوء إلى ضغط أو اجبار. ان اتقان التنفس هدف لا غنى عنه فى بلوغ مرحلة الاسترخاء الشامل.

- كيف تسترخى ؟

إستلقى فى سريرك وتخلص من كل ما يضغط على بدنك كحذاء أو حلية أو حزام ومارس تمدد العضلات .

ثبت يدك اليمنى على كتفك الايمن ثم ارفع كوعك الأيمن إلى أعلى متجها للخارج وببطء ، لا تنسى ان تأخذ شهيقا قبل بداية الحركة، ثم أعد كوعك الى جانب الجسم ثانية - قد تشعر برغبة شديدة فى التثاؤب فإستمتع به فالتثاؤب العميق يعمل على تقوية الحجاب الحاجز .

اعد الكرة مرة إخرى ولاحظ أحساسك بعضلات الظهر لاحظ كيف تنتشى بعودة الحياة اليها ، كرر العملية فى الجهة اليسرى كما سبق . ان عملية تمدد الكتف والكوع هذه تقوى العضلات التى أصبحت ضعيفة من كثرة الجلوس ، كما تساعد على الوقوف باستقامة، أو تزيل التوتر والارهاق الذى أثقل ظهرك .



شكل (١٣) تمرين تمديد الكوع

– حرر اطرافك كما لو أنها غير متصلة بالجذع ، ابدأ بمفصل الرسغ الذى يدين بمرونته للحركة المستمرة المفروضة عليه، حرك يديك فى كل اتجاه لتتذكر معنى المرونة المطلقة . ثم حرك ذراعك بنفس الطريقة لتشعر بها فى الكوع أولا ثم الكتف ، ثم ابدأ فى تحريك مفصل الكاحل لتتخلص من التيبس .

إن برنامج التدريبى الذاتى على الاسترخاء سيتم فى اللحظة التى تحس فيها بقدمك مرنة طبيعية مثل مرونة يدك .

كيف تعمل تمرينات التنفس على التحرر من التوتر :

How do breathing exercices relieve stress

عندما تواجه بموقف يسبب التوتر stressful situation ، يمكنك أن تقلل توترك ببساطة بالتنفس العميق deep breathing . والتنفس العميق يشمل ليس فقط الرئتين lungs ولكن أيضا البطن abdomen .

الرضيع يعرف بالغريزة كيف يتنفس كما ينبغى، ولكن كبالغين فنحن نميل إلى أن ننسى ذلك . الرضيع يتنفس بكل جسمه تنتفخ معدته فى كل مرة يأخذ النفس وتنطوى عندما يخرج النفس .

ولتتنفس بعمق أو تنفس بطنيا عن طريق اشراك حركات الحجاب الحاجز diaphramatically فإنه يجب ان تأخذ الهواء فى رئتيك بالطريقة التى تتمدد فيها المعدة وليس الصدر ومن المستحسن عمل هذا التنفس بأخذ انفاس طويلة بطيئة من الهواء والسماح للجسم بامتصاص جميع المستنشق من الاكسجين بينما يحدث استرخاء تلقائى للمتنفس. ولعمل ذلك بارتياح، فك أى شد من أحزمة أو أربطة حيث تتدخل مع قدرة الجسم على أخذ الهواء . قد تشعر فى البداية بعدم الراحة عندما لا يتمدد الصدر أثناء التنفس ، فالتنفس البطنى فى الحقيقة يملأ معظم الرئتين بالاكسجين بدرجة أكبر من التنفس الصدرى أو الضحل chest breathing or shallow breathing .

إذا كنت تحب ان تستطلع وتختبر عادات تنفسك ، هنالك اختبار سريع يمكن ان تجريه وسيخبرك في الحال ما نوع تنفسك، تحتاج ان تقف أمام مرآه حتى تستطيع أن تفحص حركة اكتافك بينما تتنفس .

ابحث عن أوطى نهاية لعظام صدرك (القص sternum) وضع كلا من اصبعي الإبهام على مسافة حوالى ٢ سم (١ بوصة) من نهاية عظام الصدر. يجب ان يضغط أصبع السبابة قليلا تجاه الصدر والاطراف المستدقة.

استنشق الهواء بطريقة طبيعية وانظر الى اكتافك بينما تتنفس هل تتحرك لأعلى وأسفل وهل أصابعك تتحرك لاعلى .

اذا بقيت أصابعك ملاصقة وتحركت اكتافك، تلك علامه واضحة على أنك لا تتنفس بعمق كاف للحصول على أحسن الفوائد من تنفسك، وأنك يجب أن تعمل بعض اساليب التنفس breathing techniques .

والآن اترك أصابعك في موضعها وتنفس بعمق على قدر استطاعتك مع التفكير ذهنيا في حجابك الحاجز . لاحظ اذا كان صدرك يدفع الاصابع بعيدا اكثر . مثاليا فإن اكتافك يجب الا تتدخل عندما تتنفس.

هنالك اختبار آخر ، ضع يدا على صدرك والأخرى على معدتك وخذ نفسا طبيعيا . أى اليدين تتحرك اكثر؟ اذا كنت مثل معظم الناس، لا تتحرك كلاهما كثيرا ولكن اليد على الصدر ربما تتحرك قليلا ، تلك هى عادة التنفس الضحل التى اكتسبها معظمنا – وأيضا هى السبب فى أننا نستخدم بالكاد ٢٠ ٪ من قدرة رئاتنا عندما نتنفس (وحتى أقل عندما نكون متوترين) ولا عجب فى ان العلماء تعودوا على التفكير فى أن القلق anxiety ، والهستيريا hysteria بأنها بالضرورة مشاكل تنفسية فى طبيعتها وأنها يمكن ان تحدث نتيجة التنفس الخطأ faulty breathing ربما ذلك قد يكون غير حقيقى ، ولكن الحقيقة أنك يمكن ان تستخدم التنفس العميق ليعادل ويبطل تفاعل الحرب أو الهرب fight-or-flight فى أى وقت تشعر فيه بالتوتر سواء كنت مضطربا نتيجة ازدحام أو تعطل المرور ، أو

تعانى من تخطى آخر موعد لانجاز شيئ ما، أو تستعيد فى عقلك تلك المشاجرة مع زوجتك .

يقول د. روبرت فرايد Robert Fried (دكتوراه فى توجيه التوتر فى منشأة البرت اليس Albert Ellis وأستاذ علم النفس فى كلية هنتر Hunter college وكلاهما فى مدينة نيويورك بأمريكا) .

أنه عندما تكون متوترا فإنك تبدو هادئا من الخارج بينما يستمر سبب التوتر يجرى داخلك على نحو متواصل ، والتنفس العميق لتقليل التوتر يعنى ان تكون هادئا من الخارج ، وتسكن وتستريح من الداخل .

يقول د. فرايد فى مؤلفه «تنفس جيدا تشعر انك فى حالة جيدة "Breathe well, Be well" . بمجرد ان تتعلم كيف تتنفس بعمق ستقل كمية العمل أو الشغل التى تبذلها لتتنفس وبذلك يقل كمية العمل التى يعملها جسمك ويرسل الى عقلك رسالة أنك غير نشيط inactive . وبعد فترة فإن جسمك سيستقل الاشارة ويبطؤ معدل قلبك واستهلاكك للاكسجين .

صدق أو لا تصدق ان بعض الناس حقيقة يدفعون لمدرس خصوصى للتدريب ليساعدهم على التنفس بطريقة مناسبة. ولكنك لست مضطرا ان تفعل ذلك بدلا من ذلك إتبع تدريب د. فرايد للتنفس Dr. Fried's breathing exercise التى نشرحها فيما يلى من خلالها لتهدأ دقات قلبك وإهتياج معدتك ويرسل إشارة خلال جسمك ليهدأ slow down .

اساليب التنفس breathing techniques يمكن أن تمارس فى أى مكان ويمكن ان تجمع مع تمرينات الاسترخاء الأخرى relaxation exercices مثل استرخاء العضلات muscle relaxation، العلاج بالروائح aromatherapy ، والعلاج بالموسيقى music therapy .

تدريب التنفس العميق لدكتور فرايد :

Dr Fried's deep breathing exercise

تدريب التنفس العميق للدكتور فرايد يجمع بين التنفس العميق deep breathing والتخيل العقلى mental imagery لتساعدك على ان تشعر بالاسترخاء وسوف تشعر بالنتائج فى الحال وبذلك يمكنك ممارسة هذا التكنيك فى أى وقت تحتاج لأن تشعر بأنك أكثر هدوءا والسيطرة على نفسك أكثر ويستخدمه د. فرايد فى معالجة كل شئ بدءا من. الشد العصبى tension الى اعراض الاستنفاذ burnout syndreome ، الخوف المرضى من الخلاء agoraphobia ، الاكتئاب depression ، الصراع من الشد العصبى tension headache ، ضغط الدم العالى high blood pressure .

بعض الملحوظات التحذيرية يجب ان تؤخذ فى الاعتبار (نعم حتى بعض الاشياء التى تظهر حميده أو غير ضارة مثل التنفس العميق لا يخلو تماما من المخاطرة العرضية التى تتعلق بقوته لاحداث تغيير فى الجسم). إذا لم تكن متعودا على التنفس العميق، فإن عضلات حجابك الحاجز سوف تحتاج وقت لتنضبط وتبدأ فى التناغم ، ولذا ابدأ ببطء . اذا حدث لك cramps فى اثناء تأدية التمرين توقف. أيضا التنفس العميق يمكن أن يؤدى الى نقص معنوى فى ضغط الدم ، ولذا اذا كنت تعانى من ضغط دم منخفض أو هبوط ، كن حذرا عندما تجريه . راجع مع طبيبك قبل عمل التمرينات اذا كانت عندك حالة قد تحتاج معها إلى تهويةعالية hyperventilate ، مثل مرض السكر diabetes أو مرض الكلية kidney disease . (تحت ظروف معينة قد يكون التهوية العالية hyperventilate حماية للجسم ضد حالة الحموضة فى الدم الناتجة عن السكر diabetic acidosis . ومرضى السكر يلاحظون التالى: أن نقص مستويات ضغط الدم المفاجئ من بعض هرمونات التوتر قد ثبت أنه يقلل الحاجة للانسولين insulin وقد يسبب فى انخفاض سكر الدم.

ويجب ملاحظة انه فى حالة وجود اختلال وظيفى فى الحجاب الحاجز أو ان الحجاب الحاجز لا يقوم بوظيفتـه تماما، فى أى من الحالتين يجب ان يركـز الشـخص على الاستنشـاق أو الزفيـر البطـئ من خـلال الأنف والشفاة المزمومة .

١ - **اليــوم الأول** : فى البداية ، اجلس مرتاحا ، مع سند ظهرك على ظهر الكرسى. قم بحل أى أربطة للمـلابس وضع يديك على ركبـتيك. اترك نفسك تسترخى . والآن أنت مستعد لكى تبدأ .

- أقفل فمك وتنفس من خلال أنفك فقط .

- ضع أحـد يديك على صـدرك والأخـرى على مـعـدتك . وبينمـا تستنشق inhale إجـعل صـدرك فى مكانه ولا تسـمح له بالارتفـاع . دع يدك على بطنك ترتفع بينما يملأ الهواء رئتيك .

- ازفر exhale مع بدأ شفط بطنك للخلف لاقصى ما تستطيعه بدون أن تجعل ذلك يرفع صدرك فى العملية . امضى دقيـقة أو نحوها فى هذا التمرين اذا شعرت بأنك مصاب بدوار dizzy ، فأنت تعمل بجهد كبير، توقف وخذ راحـة قصيرة حتى يمر الدوار ، عندئذ أعمل الحركات برقة أكثر .

٢ - **اليــوم الثــانى** : اتبع نفس الروتين الذى إتبعتـه أمس، ولكن مـارس المتمرين لدقيقتين أو ثلاث .

٣ - **اليوم الثالث** : تنفس لأربعة دقائق ، وجرب التمرين بدون يديك. يجب ان تكون الآن ملاحظا لان يأخذ كل من شهيقك وزفيرك، تقريبا نفس الأمد ، ويجب ألا يكون هناك اى توقف قبل أو بعد الشهيق أو الزفير - فقط تكون حركة واحدة ناعمة متدفقة. يجب ان يكون معدل تنفسك ما بين ثلاثة وسبعة انفاس فى الدقيقة .

٤ - **اليوم الرابع** : اليوم سوف تدخل التخيل العقلى mental imagery . إجلس فى كرسيك كما سبق. والآن :

- إقفل عينيك

- إرسم فى ذهنك منظر محدد جدا ، منظر شاطئ البحر فى يوليو ، غابة باردة من اشجار الصنوبر ، السباحة تحت الماء . حاول أن تضع نفسك فى المنظر - اسمع الأصوات، اشعر بالهواء (أو الماء) شم الروائح .

- بينما تركز على المنظر ، ابدأ تنفسك العميق. فى كل مرة شهيق تخيل أنك تتنفس فى هواء منظرك المتخيل، قائلا لنفسك «أنا أشعر اننى متنبه يقظ مستنهض نشيط منتعش » . وبينما تخرج الانفاس أشعر بأن الشد فى جسمك ينساب خارجا مع تنفسك بينما تقول لنفسك «أنا أشعر بالاسترخاء، الاطمئنان ، الراحة » .

اعمل ذلك لأربعة انفاس ، وتوقف. بعد عدة دقائق من الراحة، كرر التمرين . جرب هذا الروتين مرة فى الصباح ومرة فى المساء ، وبعد حوالى ثلاث أسابيع يؤيد د. فرايد ثلاث جولات، أربعة أو خمسة دورة تنفس breathing cycles ولحظات قليلة من الراحة، متبوعة بالجولة الثانية لأربعة أو خمسة دوروات تتنفس وعدة لحظات من الراحة، وأخيرا الجولة الثالثة لأربعة أو خمس دورات تنفس .

كيف تحسن أساليب تنفسك للاسترخاء

How can you improve your relaxation breathing techniques:

تمرن، تمرن وتمرن أكثر ، كيف ؟ انظر التالى :

التكنيك الأول : قف مفرود الاكتاف متباعد الاقدام ، وذراعاك تتدلى حرة إلى جانبيك . ركز على تنفسك، إستنشق بينما تعد إلى أربعة ، السرعة لا تهم ، ولكن احفظ فى عقلك ان الهدف على المدى الطويل سوف يكون ان تأخذ وقتا أطول واطول للشهيق والزفير . أزفر ، مع العد إلى أربعة مرة أخرى ، استنشق وأزفر . مع شهيقك التالى، ارفع ذراعيك لأعلى

حتى تصل ذراعاك إلى اعلى رأسك مع رقم العد ، عندما تصل الى العد «أربعة» أزفر وبالتدريج إرجع ذراعيك لأسفل إلى جانبيك بوصولك لرقم «أربعة» .

حركات ذراعيك سوف تساعد على تشجيع حركة الحجاب الحاجز اثناء تنفسك ، استمر في العمل، عندما تشعر بالراحة، اضف ١ - ٢ فاصل قصير عندما تكون رئتيك مملوءة وعندما تكون فارغة . اذا شعرت بالدوار في أي وقت ، يجب ان تتوقف وتجلس .

التكنيك الثاني : التكنيك الثاني لأساليب تنفسك للاسترخاء يمكن ان يجرى عندما تكون على وشك النوم . تمدد على ظهرك وضع احدى يديك على صدرك ، ابدأ بالتنفس طبيعيا (كما يتنفس صدرك) إشعر بالحركة في صدرك مع كل نفس ، حاول ان تزيد كمية الهواء التي تسمح لها بالدخول وأشعر بالفرق في تمدد صدرك . ذهنيا عد من ١ إلى ٤ بينما تستنشق ومن ١ إلى ٤ بينما تزفر . حاول ان تبطئ عدك حتى يصل الى حدود التنفس المريح. هذا الحد سوف يدفع بالممارسة practice بينما تصل إلى تنفس اعمق وأعمق .

بمجرد ان تصل إلى الحدود المريحة ، حاول ان تضيف ١ - ٢ فاصل توقف قصير في ذروة تنفسك . احتفظ برئتيك ممتلئة تماما لمدة ٢ ثانية، ثم اخرج النفس من ١ إلى ٤ ، راحة قصيرة مرة أخرى لمدة ٢ ثانية ، ثم اخرج النفس من ١ إلى ٤ ، راحة قصيرة مرة أخرى لمدة ٢ ثانية ، برئتيك فارغة قبل العد الى ٤ بينما تستنشق. سوف يحتاج ذلك لبعض الممارسة والتدريب ولكن لا تقلع.

بمجرد أن تتقن التنفس العميق، يمكنك أن تستدعيه من مخزن الاسترخاء عندك في اى وقت تتعرض فيه للشد فهو لن يساعد جسمك فقط على ان يهدأ slow down ولكنه.أيضا قد يساعد على أن يهدئ الوقت بحسن ادارة تلك اللحظات الحرجة التي غالبا ما تكون الفرق بين

التفجر والاحتفاظ بهدوءك . بينما تتنفس ، فى دخول الهواء وخروجه، محررا التوتر الفزيائى عندك إسأل نفسك الاسئلة التالية :

- هل الطريقة التى تفاعلت بها مع هذا الموقف تزيد الشد tension عندى؟
- هل هذا التفاعل منطقيا logical ومعقولا reasonable ؟
- هل هذا التفاعل واقعى realistic غير معتمد على العاطفة ؟
- هل هنالك طريقة أخرى لرؤية الموقف ؟

الاجابات قد تساعدك على ان «تحول» الموقف الموتر من السلبى إلى الايجابى ، أو على الأقل المتعادل .

استرخاء العضلات المتعاقب

Progressive muscle relaxation

يتفاعل الجسم مع التوتر بإنقباض العضلات muscle tension ، والذى يمكن أن يسبب الألم أو عدم الراحة . ومن جهة أخرى فإنه للأوضاع الخاطئة اثناء العمل تتناقص عدد الحركات التى تعمل على تمدد العضلات ولذلك اكثر من ٦٠٪ من الناس يشعرون بألام فى عضلاتهم بطريقة أو بأخرى من أسفل الساق حتى أعلى الكتف .

استرخاء العضلات المتعاقب progressive muscle relaxation يقلل انقباض العضلات muscle tension والقلق العقلى العام general mental anxiety وعادة ما يساعد استرخاء العضلات المتعاقب على النوم .

الطريقة procedure يمكنك ان تجمع ما بين التنفس العميق مع تقلص واسترخاء العضلات المتحكم فيه controlled contracting and relaxing of muscles للحصول على مستوى إضافى من ازاحة التوتر .

هذا التكنيك غالبا يكون أكثر فائدة اذا سجلت التعليمات مقدما على شريط تسجيل، يمكنك تسجيل هذه التعليمات ، قراءتها ببطئ وترك فترة راحة قصيرة (برهة) بعد كل واحد .

١ - اختار مكان حيث يمكنك الاستلقاء على ظهرك وتتمدد براحة stretch out comfortably مثل أرضية مغطاه بسجاد.

٢ - خذ شهيق وقلص كل مجموعة عضلية (بشدة ولكن ليس لنقطة حدوث cramping) لمدة ٤ - ١٠ ثوانى (بالعد إلى ١٠) ، عندئذ زفير وأرخى المجموعة العضلية ، ارتخاء فجائى وتام (لا تسترخى تدريجيا) إعطى نفسك ١٠ - ٢٠ ثانية لتسترخى .

٣ – عندما تنتهي ، ارجع الى تيقظك alertness بالعد العكسى من ٥ إلى ١

المجموعات العضلية وكيف تقلصها ؟

بصفة عامة الشهيق قبل الحركة ثم الزفير مع الاسترخاء للمجموعة العضلية :

- أشعر بقدمك إبدأ بتقليص العضلات فى اصابع قدمك ، وجه أصابع قدميك فى اتجاه الوجه، كما لو كنت تحاول أن تحرك اصابع قدميك لأعلى لتلمس رأسك ثم وجه أصابع قدميك بعيدا وأدرهم لأسفل فى نفس الوقت إبقيها للعد حتى ١٠ ، ثم بوعى أرخيها . وأستمتع بالتحرر من توترها.
- اصعد إلى قدميك ارفع قدمك اليمنى بوصة فقط من اعلى الأوض وقلص العضلات وابقى حتى تعد إلى ١٠ ثم إصعد الى الكاحل (رسغ القدم) وقلص العضلات بتحريكه فى الاتجاه العلوى والسفلى وإبقها لتعد إلى ١٠ ثم إرخيها .
- اشعر بركبتك ، استشعر وزنها وبوعى إرخيها .
- استشعر أعلى أرجلك وفخذيك إقبضهم بشدة بوعى ارخيها وأشعر بها تغرق فى الفراش .
- استشعر الردفين، إضغطها معا بشدة وارفعهم قليلا عن الأرض، اسقط وزنهم ، بوعى إرخيها واشعر بها تغرق فى الفراش .
- اشعر ببطنك ، اشفط معدتك ثم اجعلها تسترخى .
- اشعر بصدرك وتنفسك خذ نفسا عميقا واحتفظ به ثم شهيق مع الاسترخاء .
- قلص وارفع الظهر والصدر لأعلى مع الاحتفاظ بردفيك على الأرض، استرخى وانزلهم لأسفل .

- اشعر بيديك ، ادرك وزنهم شبكهما بقوة على هيئة قبضة ثم أرخيهم واشعر بهم يغرقون في الفراش .
- أشعر بذراعيك wrists and forearms . مدهم ثم أثنى يديك للخلف عند المرفق ، بوعى ارخيهم وأشعر بهم يغرقون فى الفراش .
- أشعر بأعلى ذراعيك اضغط يديك على هيئة قبضة اثنى ذراعيك عند الكوعين وارخى العضلات الثنائية لاعلى الذراع biceps .
- أشعر بأكتافك وإدراك وزنهم إرفعهم وقوسهم للأمام حول عنقك ثم دعهم يسقطون واسترخى. والآن ادفع كل يد فى دورها لأسفل بجانب الجسم واسترخى .
- أشعر برقبتك ، المس صدرك بطرف رقبتك ، لف الرقبة بلطف من جانب لآخر ، خذ وضعا مريحا فى الوسط لتريح رأسك ثم استرخى .
- اضغط رأسك للخلف ثم استرخى .
- أشعر بفمك وفكك، اضغط شفتيك معا باحكام (إختبر منطقة وجهك للتوتر) واسترخى ، أبتسم إبتسامة واسعة بقدر الامكان واعطى انتباه خاص إلى عضلات فكك وارخى قبضته، اشعر بفمك وفكك وارتخى .
- أشعر بعينيك ، ادرك اذا كان هنالك توتر فى عينيك وما اذا كنت تقفل جفونك قهريا. إغمض عينيك بقوة بقدر الامكان (ازل العدسات اللاصقة قبل البدء فى التمرين) ثم ارخى جفونك بوعى وأشعر بالتوتر ينزلق خارج عينيك إلى الفراش .
- اشعر بجبهتك ، قطب الى عبوس عميق ثم ارخيها بوعى .
- أعمل مسح لجسمك بذهنك ، اذا وجدت أى مكان فيه ما زال متوترا ، ارخى بوعى هذا المكان ودعه يغرق فى الفراش .

التأمـل
استراحة لتقليل التوتر أينما كنت

Meditation: a stress reduction break whenever you are

يمارس التأمل من آلاف السنين ، وأساسا كان وسيلة لمساعدة الناس على تعميق فهمهم للقوى المقدسة والروحية الخفية للحياه .

واليوم كثير من الناس قد اتجهوا للتأمل للاسترخاء وتقليل التوتر ، فالتأمل حالة من السكون المطلق (البدنى والذهنى والنفسى حيث تحلق فى حالة وسطا بين الوعى واللاوعى من خلالها تتبخر كل مصاعبك اليومية ، التأمل ينتج حالة عميقة من الاسترخاء وسكون وهدوء العقل .

التأمل يمكن ان يعطيك الاحساس بصفاء النفس فيغمرك بالهدوء والسلام العام الداخلى وهو سلام النفس الذى يشمل الرضى عن النفس وحب الآخرين والتخلص من الضغائن التى تكمن داخل النفس كالحقد والغيرة والانانية ، السلام الذى يقربنا الى الله ويوثق الصلة به ويجعلنا قادرين على التخص من جميع المصاعب فى حايتنا .

التأمل يمكن ان يكون له تأثيرات ممتدة على جودتك من الناحية العاطفية والفزيائية well being .

تعريف التأمل : Difinition of Meditation

هنا بعض الطرق التى يمكنك بها تعريف التأمل :

- تحرير العقل من جميع الأفكار .
- تركيز طاقات العقل على فكرة واضحة ، أو شئ واحد (منظر طبيعى ، وردة أو شكل هندسى .

- التضرع الى القوة العليا (الله) فالصلاة اذا أُديت بالطريقة المثلى فهى نوعا من أنواع التأمل والتوحد مع الله فتصبح مع الله وليس مع أحد غيره .
- تحلل هدفك من الحياة أو تعليم التدين والورع .

الاساليب المتنوعة للتأمل : Types of meditation techniques

التركيز فى التأمل هو أكثر العوامل أهمية عندما تقدر نوع التأمل والأمثلة على ذلك .

- تنبيه العقل وتقدم الادراك mindfulness ، تركيز عقلك عليك، تجربتك، نفاذ بصيرتك وقدرتك على الفهم your perception. فالتأمل يساعد على توسيع ادراكنا الحسى والنفسى وادراكنا لعقلنا الباطن الذى تختبئ بداخله جميع متاعب الإنسان منذ ولادته يستطيع الإنسان بالعقل والإرادة التعرف على رغباته ومن ثم القيام بانجازها وتحقيقها.
- التركيز concentration : التركيز على شئ محدد أو فكرة محددة.
- مختلط mixed : تبادل التركيز ما بين تنبيه العقل mindfulness والتركيز concentration.

أى شخص يمكن ان يمارس التأمل، فهو بسيط وغير مكلف ، ولا يحتاج الى معدات خاصة .

يمكنك إن تقضى دقائق قليلة فى التأمل فى أى مكان حيثما تكون فى العمل، تتمشى فى الخارج ، تركب الباص، تقوم بغسل الملابس، او تنتظر فى عيادة الطبيب .

التأمل والامراض الطبية : Meditation and medical illness

كثير من الناس الأصحاء يستخدمون التأمل كطريقة لاسترخاء الجسم وتقليل التوتر ، ولكن التأمل قد يكون أيضا مفيدا ، اذا كان عندك حالة مرضية، خاصة احد الامراض الذى يسوء بالتوتر . الابحاث العلمية عن

فوائد التأمل مستمرة ، والنتائج مختلطة . إحفظ فى عقلك ان بعض الابحاث أظهرت ان التأمل قد يساعد في تلك الحالات :

- الحساسية Allergies .
- القلق Anxiety .
- التهاب المفاصل Arthritis.
- الربو Asthma.
- السرطان cancer .
- الالم المزمن chronic pain.
- الاكتئاب Depression .
- ضغط الدم العالى High blood pressure .
- مرض القلب Heart disease .

تأكد ان تتكلم مع طبيبك أو القائم بالعناية الصحية لك عن أى من هذه الحالات الطبية ، فالتأمل لا يستبدل العلاج الطبى ولكنه قد يكون مفيد بالاضافة إلى علاجاتك الأخرى.

التأمل والطاقة العقلية : Meditation and mental energy

الكون مكون من نوعين من الطاقة، الطاقة الايجابية والطاقة السلبية، والمخ ايضا مكون من الطاقة الإيجابية ويتمثل وجودها فى الجانب الأيسر من المخ ، وهو الجانب الذى يحثنا على التفكير والتحليل ، اما الطاقة السلبية فيتمثل وجودها فى الجانب الأيسر وهى مخصصة للعاطفة والابداع والتأمل، معظم الرجال يستخدمون الجانب الأيسر ، وهذا يؤثر عليهم بالسلب فيعرضهم لامراض القلق والتوتر والاكتئاب ، اما النساء فيملن لاستخدام الجانب الايمن المرتبط بالعاطفة وكذلك معظم الفنانين ، ولا شك ان الموازنة بين هذين النصفين ينتج عنه هدوء الاعصاب وسكون النفس ولا يتعرض لامراض القلق والتوتر ، وهذا ما يفيد فيه التأمل ..

التأمل والشاكرا : Meditation and Chakra

الشاكرا chakras هى مراكز الطاقة التى توجد بالجسم الأثيرى للإنسان وعددها سبعة رئيسية ويوجد عدد من مراكز الطاقة الأصغر ، هذه المراكز للطاقة يمكن ان تفتح وتقفل لتوازن انسياب الطاقة داخلك . ويمكن إستخدام هذه المراكز للطاقة عند التأمل وعند ممارسة اليوجا للتأمل (انظر الى الجزء الخاص بمراكز الطاقة chakras بعد الجزء الخاص باليوجا) .

ادخال التأمل فى أسلوب حياتك :

Fitting meditation into your lifestyle

عندما تتأمل ، فأت تبدد حمل المعلومات التى تتراكم كل يوم . وعندما يصفو عقلك من الافكار التى تصرف انتباهك distracting thoughts فأنت تجنى منظورا جديدا وطرقا جديدة فى تداول التوتر وغيره من المشكلات ، سوف تصبح أكثر إدراكا لنفسك. سوف تركز الضوء على «الآن» و «هنا» وليس على القائمة للاعمال المتزايدة المطلوب عملهما .

هنالك طرقا عديدة للتأمل، والهدف منها جميعا هو نفسه – السلام الداخلى inner peace .

– transcendental meditation وهو التأمل الذى يجعل الإنسان يسمو فوق الوجود المادى فيبصر ويسمع ويشعر بما لا يبصره ولا يسمعه ولا شعر به الآخرين .

– zen meditation وهو التوازن والتناسق بين القوتين السلبية والايجابية فى الحياة.

movemnent meditation وهو التأمل مع الحركة وغيره من اشكال التأمل ولكن لا تجعل الافكار عن إجراء التأمل بالطريقة «الصحيحة» يضيف لتوترك . يمكنك بالتأكيد الانضمام الى مراكز مخصصة للتأمل أو مجاميع

للتدريب على بعض اشكال التأمل مثل :

- اليوجا Yoga .

- التاى شاى Tai chi

- التأمل المرشد Guided meditation .

- التأمل لزيادة الطاقة العقلية Qi gong .

ولكنك ايضا يمكنك ان تمارس التأمل بنفسك بسهولة. يمكنك ان تجد فرص كل يوم لتتأمل أينما وجدت .

يمكنك ان تجعل التأمل يناسب أسلوب حياتك وموقعك . بعض الناس يدخلون التأمل فى روتينهم اليومى . فمثلا قد يبدئون اليوم وينهونه بساعة من التأمل . اذا كان وقتك محدودا ، كل ما تحتاجه حقيقة هو بضع دقائق .

طرق لممارسة التأمل كل يوم:

Everyday ways to practice meditation

هنا بعض الطرق التى يمكن بها ممارسة التأمل بنفسك: وعندما تختار مارسها لبضع دقائق أو للوقت الذى تحبه .

- *تنفس بعمق* Breath deeply :

هذا التكنيك جيد للمبتدئين لأن التنفس هو وظيفة طبيعية . إدرك كل انتباهك على تنفسك، ركز على الاحساس والاستماع بينما تستنشق وتزفر من خلال فتحات أنفك. تنفس أعمق وأبطأ .

- *اعمل مسح لجسمك* : scan your body

عندما تستخدم هذا التكنيك ركز انتباهك على الأجزاء المختلفة من جسمك. إصبح مدركا لاحساسات جسمك المختلفة سواء كانت ألم، شد ، دفىء، أو استرخاء . إجمع مسحك لجسمك مع تمارين التنفس وتخيل حرارة التنفس أو الإسترخاء فى الاجزاء المختلفة من جسمك .

- تنوعات التأمل التقليدى تشمل تخيلات مرشدة أو مقادة guided imagdry او الاستحضار والتصور visualization .

- فى الاستحضار والتصور visualization تخيل منظر تشعر فيه بالسلام، وتكون قادرا على ان تتخلص مما يقلقك او يشدك ، وفى التخيلات المرشدة أو المقاده فإن التعليمات الصوتية من شخص يقودك تساعدك ان ترى المنظر وتركز افكارك وتسترخى .

- التخيل المرشد guided imagery ، فى هذا الأسلوب الهدف هو ان ترى نفسك فى جلسة سلام :

١ - استلقى على ظهرك مع اغلاق عينيك او أجلس جلسة التأمل التى تفضلها .

٢ - تخيل نفسك فى مكان مفضل؛ تشعر فيه بالسلام ، قد يكون المكان شاطئ البحر المشمس ، ونسيم البحر يلاطفك، او انك جالس فى حديقة تحت شجرة كثيفة الأوراق وامامك الزهور الجميلة بألوانها واشكالها الجذابة وعلى جانبك جدول صغير ، أو أى مكان تجده باعثا على السلام والاسترخاء .

٣ - تخيل انك هنالك ، انظر واشعر بما يحيطك ، إسمع أصوات السلام واستنشق رائحة الزهور ، اشعر بدفئ الشمس أو إحساسات أخرى تجدها باعثه على الاستمتاع والاسترخاء ركر على النظر للوقت الذى تريد (أى كمية وقت تستريح معها) وادرك ان كل شئ مباح فى هذا المكان الجميل الذى كونته بعقلك عندئذ إرجع تدريجيا الى الحاضر.

٤ - يمكنك الرجوع الى هذا المكان فى أى وقت تريد، وكلما استخدمت هذا المكان اكثر ستجد نفسك تشعر بالاسترخاء سريعا حيث يصبح هذا المكان مكيف للاسترخاء أو النوم .

- كرر اسم مقدس أو جملة مقدسة repeat a sacrd name or phrase ،

الذّكر وهو اختيار كلمة واحدة لله من اسمائه العظمى ومواصلة تكرارها بصمت فى العقل أو بصوت أعلى حتى تسيطر على تفكيرنا وتوصلنا الى السكينة ، ولكل ديانة طريقتها فى ذكر الله .

- ***التأمل مع المشى*** walking meditation

جمع التأمل مع المشى هى طريقة صحية ومفيدة للاسترخاء . يمكنك استخدام هذا التكنيك فى أى مكان تمشى فيه ، فى غابة ساكنة أو على الرصيف فى المدينة، أو فى ممر منتزة تكسوه الاشجار على الجانبين .

عندما تستخدم هذه الطريقة إبطئ خطوة المشى حتى يمكنك التركيز على كل حركة لارجلك أو اقدامك ، لا تركز على المكان المقصود . ركز على قدميك وأرجلك. مع تكرار كلمات الاداء فى عقلك مثل، الرفع، الحركة، الوضع بينما ترفع كل قدم، وتحرك رجلك للامام وتضع قدمك على الأرض.

- ***استغرق فى الصلاة*** engage in prayer :

الصلاة هى أحسن أمثلة الممارسة للتأمل والأكثر شيوعا ، الصلوات بالكلام، والمكتوبة موجودة فى كل العقائد . يمكنك أن تصلى باستخدام كلماتك الخاصة أو تقرأ الصلوات المكتوبة بالآخرين . ابحث فى مخزن الكتب او تكلم مع قائدك الروحى عن المصادر .

الصلوات ان أُديت بالطريقة المثلى تصبح نوعا من أنواع التأمل والتوحد مع الله، لأنها تدعوك الى الخشوع فتصبح مع الله، وليس مع أحذ غيره فهى ليست مجرد التلفظ بكلمات أو ترديد عبارات، ولكنها الحركة التى تقوم بها النفس لتضع نفسها فى علاقة شخصية واتصال مباشر بالقدرة الخفية التى يحس الإنسان بوجودها . ان الصلاة هى اعظم طاقة مولدة للنشاط فهى مصدر اشعاع ومولد ذاتى للنشاط وبالصلاة يسعى الناس الى استزادة نشاطهم المحدود حين يخاطبون القوة العظمى التى لا يخفى نشاطها،

والحقيقة اننا حين نصلى فإننا نربط أنفسنا بالقوة العظمى التى تهيمن على الكون ، ونسألها ضارعين ان تمنحنا قبسا منها نستعين به على هموم الحياة.

- *اقرأ أو إستمع وخذ وقتا لتفكر مليا:*

Read or listen and take time to reflect

كثير من الناس قرروا انهم قد استفادوا من القراءة للشعر أو مراجع العبادة سواء بدون صوت أو بصوت عالى ويأخذون دقائق قليلة للتفكير العقلى فى معانى تلك الكلمات. يمكنك ان تستمع الى التراتيل الموسيقية او الكلمات التى تلقى أو أى موسيقي تجدها مسببة للاسترخاء . قد تريد ان تكتب انعكاساتك فى جريدة أو تناقشها مع صديق أو قائد روحي .

-*ركز حبك وعرفانك بالجميل:*

Focus your love and gratitude

فى هذا النوع من التأمل ركز انتباهك على شئ أو شخص مقدس وانسج احساسات الحب والعرفان فى افكارك، يمكنك أيضا ان تقفل عينيك وتستخدم تخيلك أو حدق وتفرس فى الصورة الممثلة لهذا الشئ .

- *مارس مهارات التأمل:* Practice meditation skills

كن رحيما بنفسك عندما تبدأ بالتأمل. فإنه شئ شائع ان يطوف ويتجول عقلك، لا يهم طول الفترة التى مارست فيها التأمل أيضا . اذا تأملت لتهدئ عقلك وطاف إنتباهك ، ببطئ عد الى الشئ، أو الاحساس أو التحركات التى ركزت عليها . يمكنك استخدام صورة أو تصوير حى لترجع نفسك الى تركيزك اذا أحببت. جرب صور بالونات تطفو بعيدا مع افكارك، أو تخيل افكارك كحمامات وذهنيا ربت بيديك لتجعلها تطير مرة أخرى ، جرب وسوف تجد أنواع التأمل التى تتمشى أحسن معك . طوع التأمل لاحتياجاتك فى اللحظة الحالية . وتذكر أنه لا توجد طريقة صحيحة

أو طريقة خاطئة لتتأمل ، وما يعنيك ان التأمل يساعدك لتقليل التوتر والإحساس الأحسن بصفة عامة.

هنالك شروطاً اساسية لابد ان يتبعها الشخص عن قيامه بممارسة التأمل.

- اختيار المكان المناسب حتى ولو كا ن ركنا من أركان المنزل مناسبا للقيام بالتأمل اليومى وان تكون رائحة المكان عطره لتعطى الشعور بالبهجة والارتياح بعيدا عن الضوضاء تماما كالراديو والتليفزيون والتليفون وبعيدا عن ضوضاء الشارع ، فالضوضاء عامل من عوامل الازعاج والخروج عن حالة التأمل .

- ان عملية التأمل لا تكتمل الا فى جو يمتلئ بنسمات السكينة والهدوء ، والتوقف عن التفكير فى الأمور الدنيوية والمشاكل ليس السكون الخارجي فقط بل السكون الداخلى ، سكون النفس وسكون العقل والبعد عن كل الأمور التى تشغل عقل الإنسان وتفكيره. ويجب ان تكون الملابس مريحة فضفاضة فاتحة اللون نظيفة لأن هذه الاشياء تعطى الاحساس بالراحة والسكون والهدوء .

- يفضل ان يستمع المتأمل للموسيقى خلال عملية التأمل وتكون الموسيقى جذابة هادئة لتعطيه الاحساس بالارتياح والانشراح ، يكون وضع الجلوس مماثلا لوضع جلسة (اليوجا) ويمكن الجلوس على كرسى مريح بشرط ان يكون معتدلا وعموده الفقرى مستقيما لكى يشعر بالراحة والانسجام .

- إغماض العينين لكى يشعر بالانسجام الجسدى والنفسى والروحى ولكى يتسنى له الغوص فى أعماقه .

- التنفس بعمق شهيق مع العد من ١ الى ٤ ويبقى النفس داخل الصدر مع العد ١ ، ٢ ثم خروج الزفير مع العد من ١ إلى ٤ وتكرار ذلك ٥ مرات، والإلتفات الى عملية الشهيق والزفير تساعد على قوة التركيز .

- يجب ان يكون المتأمل صافى الذهن والعقل تاركا لجميع الافكار

التي تهيم بعقله ويركز تركيز تام على شئ معين أو منظر أو كلمة . المدة المحددة للقيام بممارسة التأمل ما بين ١٠ – ٢٠ دقيقة إلى ان تصل الى ساعة.

– الخروج من حالة التأمل يشبه حالة الصحو من النوم، أى الخروج من حالة الاسترخاء التام إلى حالة اليقظة فيبدأ الشخص فى تحريك أصابعه واستيعاب ما حوله وفتح العينين .

التخلص من التوتر :

فى جلسة التأمل التى تمارسها واختيار المنظر المناسب داخل شاشة عقلك وادراكك أن كل شئ مباح لك فى هذا المكان الجميل الذى كونه عقلك من هنا يبدأ التألق والانسجام مع جميع عناصر الطبيعية التى تشاهدها داخل شاشة عقلك فلا تفكر فى شئ سوى هذا المكان الذى توجد فيه وتنسى الهموم والمشاكل التى تصاحبك ولا تجد منقذا منها . عندما تصبح هادئا ساكنا تلهم بالتفكير المحكم لكيفية التخلص من تلك الضغوط التى تواجهها فى حياتك .

التأمل للشفاء :

ان الاسترخاء التام وهدوء الاعصاب يساعدان الجسم ان يتأمل للشفاء فى حالة المرض . تخيل فى جلسة الاسترخاء فى مكانك المختار ان المكان مضاء بنور أبيض ينبعث من جميع الجوانب والزوايا التى تحيط بك ، ركز على منطقة القلب وحاول ان تملؤه بهذا النور الأبيض حتى يمكنك التخلص من بعض سلبياتك مع التوجه الى الله بالدعاء لاعانتك ، كن طبيب نفسك. وحاول ان تمحو ما لديك من امراض وتخيل ان هذا النور الالهى ينبعث من قلبك ويشفيك من جميع العوامل المرضية سواد كانت عضوية أو نفسية ، هذا النور الالهى يمكن ان ينطلق الى اعضاء جسمك فيقلل حده الألم فى مكان ما أو يجعله متماثل للشفاء ليس الجسد فقط ولكن النفس ايضا فيقل حدة القلق والتوتر .

اليوجا لتقليل التوتر وزيادة المرونة والكثير غير ذلك

Yoga: Minimize stress, maximize flexibility and even more

تقدم اليوجا وسيلة جيدة للاسترخاء والتحرر من التوتر فحركاتها الهادئة والدقيقة تقلل تركيز عقلك على يومك المشغول ، ولكن تركزه فى اللحظة التى تحرك فيها جسمك خلال الأوضاع التى تحتاج إلى التوازن والتركيز .

ما هى اليوجا : what is yoga

كلمة يوجا من اللغة السنكريت sankrit وهى أحد ٢٢ لغة فى الهند وهى تعنى التوحد أو الارتباط "to unite" أى التوحد مع الروح المحركة او ملهم الكون universal soul بدمج وتكامل الجسم والعقل والروح ، وطريقة للحياة.مورست منذ ملايين السنين ، والهدف الأسمى لليوجا هو الوصول إلى السلام الكامل فى الجسم والعقل وفلسفة اليوجا العادية تحتاج من الدارس ان يلتصق بهذه المهمة ليس فقط من خلال السلوك، النظام الغذائى (وجبات نباتية) ، التأمل ، التمرينات الرياضية الهوائية لغرض التغيير الكامل فى أسلوب الحياة؛ ولكن ايضا بزيادة المرونة flexibility والاسترخاء relaxation أو التحرر من التوتر stress relief .

اذا كانت تلك حالتك ، اذن فأنت كمعظم الناس فى الولايات المتحدة تهتم بالـ Hatha yoga وهى نمطية اليوجا المصممة لتشجع مرونة اكثر للجسمflexible body وهدوء للعقل calm mind.

بعض التعريفات Some definitions

Asana

هذه الكلمة بصفة عامة تستخدم للاشارة إلى اوضاع اليوجا وهى حالة كونك حيثما تكون ثابتا فيزيائيا وذهنيا، هادئ ، ساكن ومستريح. وفى حالة اليوجا للتأمل Raja yoga or Asthana yoga فهى تشير إلى وضع الجلوس ولكن فى Hatha yoga فإن الـ yoga sana تشمل أيضا فتح قنوات الطاقة energy channels (أو الشاكر shakras) لزيادة الادراك awareness.

Chakras

هى مراكز الطاقة energy centers التى تقع فى الجسم الاثيرى لك عددها سبعة رئيسية موزعة على كل الجسم علاوة على مراكز اصغر للطاقة. هذه الشاكرا يمكن ان تفتح أو تقفل لاعادة توازن سريان الطاقة داخلك.

Dhayana

التأمل الذى يأمل فى ان يربطك بالوعى الكونى universal consciousness

Mantra

تلك الكلمة من اللغة السانكريت تعنى كلام أو حديث speech وهى عادة كلمة أو عدة كلمات تكرر لتركيز العقل .

Namaste

ربما سمعت عن هذا التعبير قبل ذلك . فهو شائع جدا فى عالم اليوجا للتأمل والاسترخاء ويعنى «انا أجل الضوء داخلك» .

Prana الطاقة الحيوية vital energy وهى مكافئة للـ chi فى الثقافة الصينية أو feng chi .

Paranayama التحكم فى التنفس Breath control وسنعطى هنا بعض تمرينات للتحكم فى التنفس .

Partyahara التركيز حيث تفصل نفسك عن تفاعلات المثيرات الخارجية .

Samadhi التحرر حيث يتواجد التوازن الكلى حيث تصل الى التواصل بالوعى الكونى
you have achieved one with the universal consciousness.

هاثا يوجا هى اكثر صور اليوجا شيوعا :

Hatha yoga a the most popular form of yoga:

هاثا يوجا Hatha yoga تركز على الأوضاع الفيزيائية physical poses والتنفس المتحكم فيه controlled breathing ، توجد تنوعات من Hatha yoga ايهما تختار يعتمد على تفضيلك الشخصى ولكن كل أنواع Hatha yoga تشمل أساسين رئيسيين الأوضاع poses والتنفس breathing .

الأوضاع poses فى الفصل المتخصص للـ Hatha yoga قد تتعلم من ١٠ – ٣٠ وضع ، وكلما ازداد المتعلم فى الخبرة قد يتعلم اكثر من

ذلك مشتملا على أوضاع متقدمة تحتاج إلى شد والتواء متقدم advanced stretching and twisting : تتراوح الأوضاع من اوضاع سهلة مثل corpse pose يشمل التمدد على الأرض والاسترخاء تماما الى أوضاع اكثر صعوبة قد تأخذ سنوات من التدريب لاتقانها . تذكر انك غير مطالب بأن تؤدى كل وضع . اذا كان الوضع غير مريح أو لا تستطيع الإبقاء عليه المدة المتطلبه فى التعليمات لا تفعله. إمضى الوقت جالسا فى سكون، متنفسا بعمق حتى يبدأ المدرب فى وضع جديد.

اوضاع اليوجا صممت لتوازن الأنظمة المختلفة للجسم التى تشمل النظام العصبى المركزى central nervous، الـ endocrine ، النظام الغدى والهضمى glandular and digestive system بتقليل نشاطك العقلى وأخذ عقلك بعيدا عن اسباب التوتر وجعلك تشد جسمك بلطف بطرق تدلك اعضاؤك الداخلية massage your internal organs فإن اليوجا تساعد فى استجلاب سلام داخل نفسك .

التنفس Breathing التحكم فى تنفسك جزء مهم من اليوجا، التنفس يعتبر طاقتك الحيوية your vital energy . تعلم اليوجا أن التحكم فى تنفسك يمكن ان يساعدك ان تتحكم فى جسمك وتجنى تحكما فى عقلك.

سوف تتعلم ان تتحكم فى تنفسك بأنه تعطيه انتباهك ، قد يسألك من يعطيك التعليمات ان تأخذ انفاسا عميقة ، عالية بينما تركز على تنفسك، وأساليب التنفس الأخرى تشمل إعطاء الانتباه لأنفاسك أثناء تحركها فى جسمك وتملأ رئتيك أو تتبادل التنفس خلال فتحة أنف واحدة.

يمكن جمع الفوائد الصحية لليوجا فى التالى :

الفوائد الصحية لليوجا
Healh benefits of Yoga

الفوائد الصحية لليوجا Health benefits of Yoga	الفوائد العقلية لليوجا mental benefits of Yoga
– تحسين المرونة وحركة المفاصل – تقوى وتناغم العضلات – تزيد القدرة على الاحتمال – تحسين الهضم – تقلل الكوليسترول وسكر الدم – تحسين الدورة الدموية – تدفع الاستجابة المناعية	– تزيد الوعى الايجابى للجسم – تشفى التوتر المزمن من الجسم – استرخاء العقل – الانتباه المركز . – التركيز الحاد – تحرر الروح

تشمل الفوائد الصحية الأخرى لليوجا :

– **زيادة التوازن** balance ففصول اليوجا المفصلة لكبار السن يمكن أن تساعدم أن يبقوا ثابتين على أرجلهم وتجنب السقوط وكسور لحوض .

– **السيطرة والتحكم فى الحالات الصحية المزمنة** Management of chronic health conditions : طرق التنفس والاسترخاء المستخدمة فى اليوجا قد تساعدك اذا كان عندك ربو asthma ، اكتئاب depression ، ألم أسفل الظهر low back pain ، التهاب مفصل الرقبة osteoarthritis of knee ، مشاكل فى الذاكرة memory problems ، يمكن أيضا ان تكون اليوجا مفيدة عندما تجمع مع علاجات لمرض القلب، ضغط الدم العالى، وعندما تجمع اليوجا مع النظام الغذائى النباتى vegetarian diet، والتمارين الرياضية الهوائية aerobic exercise والتأمل meditation فإنها تقلل مرض الأوعية الدموعية القلبية cardiovascular disease ومستويات ضغط الدم العالى .

- **نقص الوزن** weight loss اذا كنت زائد الوزن ، قد تساعدك اليوجا على ان تعمل تغيرات صحية فى أسلوب حياتك لازمة لانقاص تلك الارطال الزائدة .

- **التغلب على السرطان** coping with cancer الناس المصابين بالسرطان والقائمين بالعناية بهم الذين يمارسون اليوجا قد يحسنون جودة حياتهم وينامون أحسن أثناء الليل .

- **مساعدة القائمين على العناية بمرض الزهايمر** ، ممارسة اليوجا قد تساعد افراد العائلة القائمين على العناية بمرض الزهايمر فى تحسين حالتهم المزاجية وقدرتهم على التغلب على التوتر ، بينما يجب ألا تتوقع ان اليوجا سوف تعالجك ، فانها يمكن ان تساعد بعض الحالات المرضية عندما تجمع مع العلاج الموصى به من الطبيب ، واذا كنت تتمتع بالصحة فإن اليوجا يمكن ان تكون طريق جيد لإغناء روتيك الرياضى المنتظم .

المخاطرة فى اليوجا : Yoga risks

اليوجا بصفة عامة تعتبر آمنه اذا كنت تتمتع بالصحة بصفة عامة، بعض اوضاع اليوجا يمكن ان تضع حمل على اسفل الظهر وعلى المفاصيل . يجب استشاره الطبيب أولا اذا كنت تعانى من اى مشاكل بالمفاصل أو تاريخ لألم أسفل الظهر ، فقد تحتاج الى تجنب بعض اوضاع اليوجا معتمدا على حالتك. أيضا يجب رؤية طبيبك قبل بداية أى فصل لتعليم اليوجا اذ كنت واحد ممن يعانون الحالات التالية حيث يمكن ان تظهر تعقيدات .

- ضغط دم عالى من الصعب التحكم به.
- مخاطرة حدوث تجلطات فى الدم blood clots .
- حالات عيون، بما فيها glaucoma .
- هشاشة العظام Osteoporosis .

فى حالة الحمل أو الرضاع ، اليوجا يعتبر آمنه بوجه عام ولكن يجب تجنب الاوضاع التى تضع ضغط على الرحم uterus مثل الأوضاع التى تتطلب الالتواء من الوسط twist at the waist بعض فصول اليوجا مفصلة للنساء الحوامل . ويجب مراجعة الطبيب اذا كانت هناك أى أسئلة عما اذا كانت اليوجا صحيحة للحامل وللطفل.

اذا كنت تنوى تجربة اليوجا ابحث عن فصل فى منطقتك واعلم ماذا يقدم. يمكنك ايضا تعلم اليوجا من الكتب شرائط الفيديو videos ثم البدء بفصل مناسب للمبتدئين .

تعريف بمراكز الطاقة

What is chakra

كل شـخص توجـد حـوله هالة Aura تحـيط بجسـمـه وهى طاقـة كهرومغناطيسية على شكل طبقات خمسة ذات الوان مختلفة .

١ – الطبقة الأولى والملاصقة للجسم المادى تسمى الطبقة المادية physical وهذه الطبقة لونها أحمر .

٢ – الطبقة الثانية وتلى الطبقة الأولى وتسمى الطبقة الأثيرية Etheric وهذه الطبقة لونها أزرق .

٣ – الطبقة الثالثة وتسمى الطبقة العاطفية emotional ولونها أخضر.

٤ – الطبقة الرابعة وتسمى الطبقة العقلانية mental ولونها أصفر .

٥ – الطبقة الخامسة وتسمى الطبقة الروحية spritual ولونها أبيض.

كل طبـقـة لهـا اتصـال بالجسم الأثيرى عن طريق واحد من شاكرات سبع . الجسم الاثيرى يحيط بالجسم الفيزيائى ويتبع محيطه جيدا، وهذه الطبـقـة هى الحـد الفـاصل بين المسـتـويات الروحـيـة والعـقليـة فى الجسم الفيزيائى .

الطاقة من المستويات الروحية والمستويات العقـيـة فى تردد أعلى من المستوى الفـيـزيائى . وبدون تقليل لهـذه الطاقـات عند أختـراقـهـا للجسم الفـيزيائى ، فان المادة الفيزيائية سوف يزداد تذبذبهـا لنفس السرعة، عندئذ سوف تتحطم وتحترق .

الـ Chackra system هو نظام من سبع ناقـلات أسـاسـيـة للطاقـة تسمى مراكز الطاقة magjor energy transformers وعديد من الناقلات

الصغيرة minor energy transformens مكانها فى الطبقة الاثيرية للجسم على المحور الرأسى vertical axis من قاعدة العمود الفقرى spine الى قمة الرأس . ناقلات الطاقة الصغيرة أو الفرعية تشمل تلك التى فى اصابع اليد palms والقدم .

الشاكرا chackra كلمة باللغة السانسكريت sankrit وهى اللغة الهندية القديمة وتعنى دائرة ، أو عجلة من الرؤية الجانبية والشاكر يشبه المخروط بقمته its point متجهة نحو العمود الفقرى لتستقبل الطاقة وفتحته تقع عى حوالى ٤ بوصات من الجسم .

الشاكرات السبع الاساسية هى :

شاكرا القاعدة	- The root Chakra
الشاكرا الجنسية	- The sexual Chakra
شاكرا الشخصية	- The personality Chakra
شاكرا القلب	- The Heart Chakra
شاكرا التعبير	- The expressive Chakra
شاكرا المعرفة	- The knowledge Chakra
شاكرا التاج	- The crown Chakra

عدد الشاكرات الرئيسية لا تختلف ولكن الاختلاف الكبير فى الشاكرات الفرعية .

فى بعض النظم العلاجية، امكن التعرف عى عشرة شاكرات فرعية ترتبط مع الشاكرات الرئيسية والنظام كالتالى :

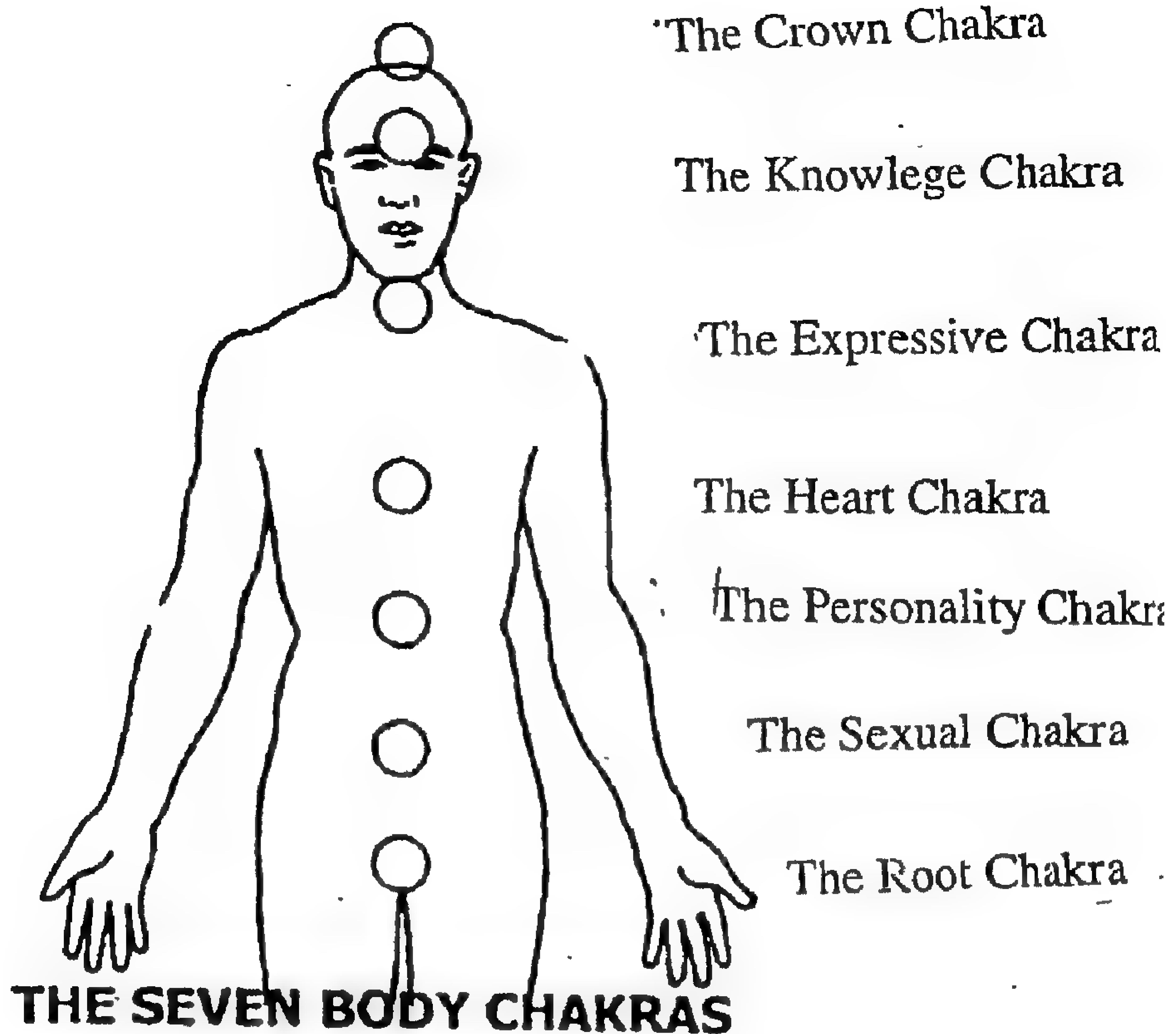
- شاكرا فرعية فى بطن كل قدم مرتبطة بالشاكرات الأولى والثالثة.

- شاكرا في كل مفصل ركبه مرتبط بالشاكرات الخامسة والسادسة.
- شاكرا في كل طرف اصبع مرتبط بالشاكرات الثانية ، الثالثة، والرابعة
- شاكرا في كل مرفق (كوع) مرتبطة بالشكرات الثانية والثالثة .
- شاكرا خلف كل كتف، مرتبطة مع الشاكرات الثالثة والخامسة.

تعتبر الشاكرات فتحات إلى الأبعاد مرتبطة بالالوان ، بالكواكب وصفاتها .

نمطية سريان الطاقة خلال هذه المراكز يفسر شخصيتك ، وهذا بدوره يفسر كيف تعيش، تشعر ، تستجيب ، تحب ، تتصل بما حولك ، تفهم تدرك عن طريق الحواس ، تثق ، تبدع .

أنت ايضا تمتلك شاكرات القدم feet chakras و شاكرات اليد hand chakras وأحسن الطرق للحصول على فهم وتحكم فى الشاكرات الخاصة بك هو ان تتأمل عليهم mediate on them واحدة بعد الأخرى، بوضع انتباهك على كل شاكرا لمدة ٢ - ٣ دقائق يوميا وفيما يلى معنى وتعريفات للشاكرات الرئيسية السبع وحالات الامراض الفزيائية والنفسية المرتبطة بكل شاكرا .



شكل (١٤) مراكز الشاكرا

The Seven Body Chakras

– **شاكرا القاعدة** *The root chakra* :

حمراء اللون ، وهى مصدر القوة وضرورية للتطور والتقدم المناسب . ومراكز الطاقة الأخرى تعتمد على شاكرا القاعدة لتعمل بالطريقة المناسبة. الخلل فى شاكرا القاعدة قد ينتج عنه مشاكل ذهنية (مثل الاكتئاب ، التشوش) أو اعراض فيزئائية (مثل أمراض ، الجهاز المعوى، الإخراجى ، والعظام .

- شاكرا الجنس *The sexual chakra* :

برتقالية اللون ، تلك الشاكرا تؤثر بشدة وتحكم العوامل الحسية والجنسية وهى الوسيلة التى نشعر بها وتسجل خبراتنا ، وغلقها ينتج عنها عدد من حالات الفوبيا phobias مثل الخوف من اللمس، الاحساس المتزايد بعدم النظافة ، الامراض الفزيائية تشمل التعرض للعدوى ، او مشاكل مثل الكلية والمرارة أو الجهاز اللميفاوى .

- شاكرا الشخصية *The personality Chakra*:

صفراء اللون ، وهو مركز القوة والتركيز للحرية أو على العكس الاحساب بالذنب وقفل هذه الشاكرا يسبب تأثيرات عقلية قد تشمل القلق عن كيف يتقبلك الآخرين .

واتخاذ الحذر مما يولد الشعور بالحسد أو الانانية . فزيائيا قد تنتج امراض الهضم، مشاكل الكبد والمرارة أو البنكرياس .

- شاكرا القلب *Heart chakra* :

خضراء اللون وهى تحكم قبولنا الشخصى وتمتد إلى الآخرين المحيطين بنا وقفل هذه الشاكرا blockage قد ينتج عنه خلل فى المشاعر والتأثيرات الفيزيائية يمكن ان تكون مشاكل فى الرئتين والقلب والدورة الدموية .

- شاكرا التعبير *Expressive chakra* :

زرقاء اللون وتسمى أيضا شاكرا الحلق throat chakra وهى المسئولة عن التعبير عن النفس سواء كان باللغة بالكلام أو الرسم أو الموسيقى والخلل فى هذه الشاكرا تكون نتيجته ان يصبح الشخص مستبد برأيه dictatorial والأعراض الفزيائية يمكن ان تكون مشاكل فى النمو، شد عضلى يؤدى إلى فقد التحكم الصوتى .

- شاكرا المعرفة *The knowledge chakra* :

لونها أزرق غامق ومركزها الجبهة بين الحاجبين وتسمى «العين الثالثة»

لأنها المسئولة عن كشف الحقائق وإدراك الحق الذي يمكن للشخص ان يجد طريقه في الحياة. وعلى ذلك فإن خلل أو قفل هذه الشاكرا يعرض الإنسان لصعوبة فهم وادراك الحياة وتختلف نظرته للحياة عن بقية الناس فينعزل عنهم تماما ويجد صعوبة فى التعامل مع الآخرين كما يؤدى إلى إضطراب فى تفكير الإنسان ذاته ويصبح غير قادر على ان يستقر فى مهمة لأى طول من الوقت .

- **شاكرا التاج** *The crown chakra*

بنفسجية اللون أو بيضاء وهى روحية خالصة وقد تكون مؤهلة للإيحاء الإلهى ، وتتطورة بالخبرة وتعتمد على تقدم وتطور الشاكرات الستة الأخرى.

حركات واوضاع اليوجا

Yoga Movements and Yoga positions

هذه الحركات مفيدة للمبتدئين ، الذين يريدون البدء فى ممارسة اليوجا ولكن ليس لديهم أى خبرة فى اليوجا أو أى تمرينات رياضية أخرى .

- ***الحركات الاساسية :*** *Basic movements*

هنالك عديد من المفاصل joints فى أجسامنا والتى تحتاج إلى تزييت lubrication وحركات movements . والغذاء الذى نستهلكه يمدنا بالتزييت، واليوجا والأنشطة الأخرى تمد بالحركات . وفى حياتنا المعتادة بعض هذه المفاصل يستخدم بطريقة زائدة والبعض نادر الاستخدام مما قد تنتج مشاكل فى مراحل حياتك المتأخرة . ولمساعدة هذه المفاصل على أن تحتفظ بحالتها الصحية ، هنالك حركات أساسية تلزم وهى ايضا مهمة لتحضير جسمك لتبدأ فى ممارسة اليوجا .

- ***الفوائد*** *Benefits :*

١ - بينما يسترخى جسمك فإن جميع عضلاتك ايضا تسترخى فيما عدا تلك العضلات التى تستخدم فى الحركات ، ولذا فإنك من السهولة ان تركز على الحركة بالنسبة للعضلة المعينة (المجهود effort) .

٢ - المسنين ، والأشخاص ذوى الأمراض ايضا يمكنهم اداء هذه الحركات دون حمل زائد .

المتطلبات المبدئية لليوجا Prerequisites for Yoga :

- تحت ١٢ عاما من العمر فإن اوضاع اليوجا Yoga postures يجب الا تمارس لفترات مستمرة طويلة long duration والاوضاع asanas تمارس لفترة قصيرة جدا .
- يجب أن تمارس كل يوم لفترة ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة على الأقل حتى تحصل على النتائج القصوى .

- أحسن وقت مناسب للممارسة هو ساعات الصباح الباكر ، ولكن يمكن ممارستها بعد الظهر بعد اتباع التعليمات المحددة للأكل Food restrictions .
- التعليمات المحددة للأكل – ان المعدة يجب ان تكون فارغة اثناء الممارسة ويكون ذلك بأخذ الأغذية الصلبة قبل الممارسة بثلاث ساعات ونصف والأغذية السائلة قبل الممارسة بساعة واحدة.
- المكان يجب ان يكون واسع ، نظيف ، جيد التهوية ، مضئ وبعيد ن المقاطعة .
- يجب الا تمارس اليوجا على الأرض العارية ولكن احتفظ بحصيرة أو سجادة عليها.
- الملابس يجب أن تكون مريحة، واسعة، نظيفة . والملابس التحتية under-garments ضرورية .
- اليوجا تفضل الوجبات النباتية . ولكن تجنب التوابل والوجبات الساخنة بقدر الامكان .
- يجب الا تمارس النساء اليوجا خلال فترة الحمل والدورة الشهرية.
- يجب ان يكون عندك إيمان باليوجا وبما تفعله .

اوضاع اليوجا Yoga positions or Asana :

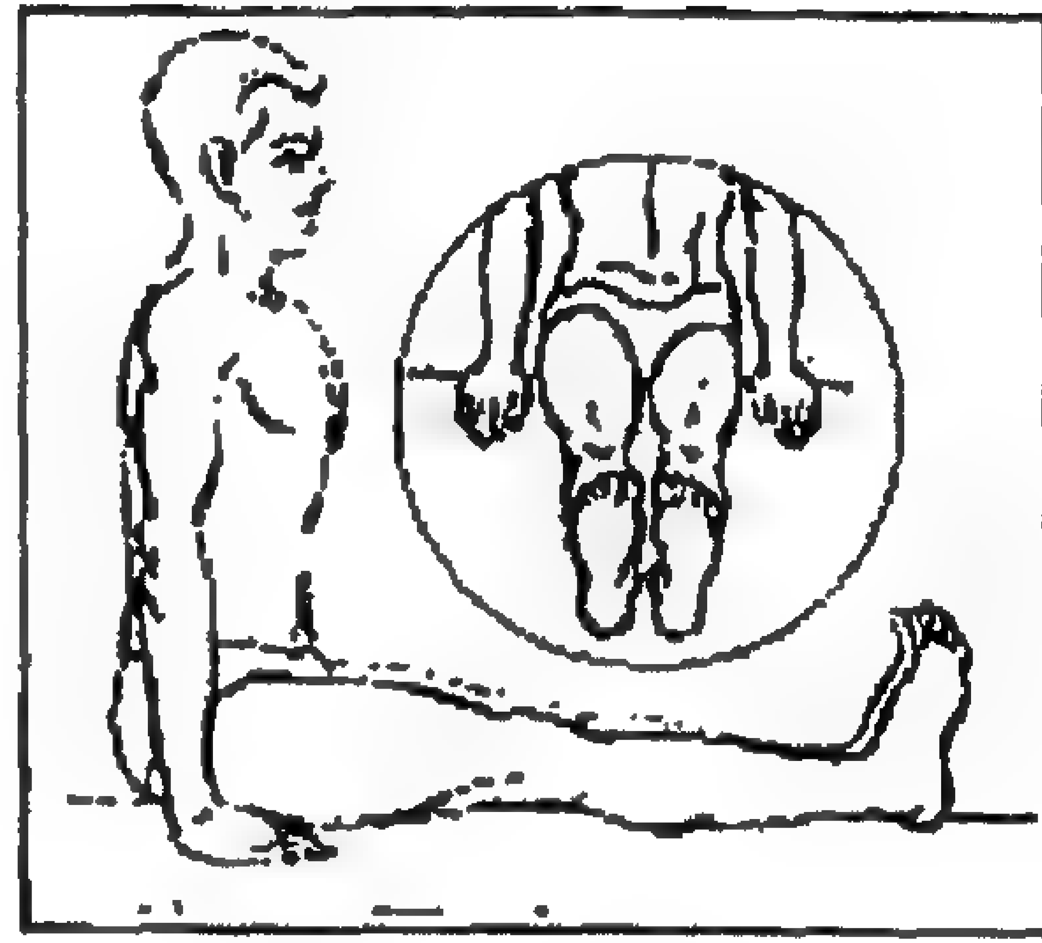
- تساعد اوضاع اليوجا Yoga asana للوصول إلى الصحة الفزيائية phys-ical health والتحكم فى العقل control over mind وقوة التركيز power of concentration .
- تختلف اليوجا عن التمرينات الرياضة expercise فى أنها لا تشتمل على حركات سريعة ، ولكن حركات بطيئة جدا وثابتة .
- تساعد اليوجا على الوصول إلى الاسترخاء الذى يقلل التوتر والضغوط stress & strain .
- تستهلك سعرات قليلة جدا خلال ممارسة Yoga asana ومعدل الميتابوليزم للجسم أيضا ينخفض وذلك يعنى تقليل عملية الشيخوخة.

- طعام أقل يكون مطلوبا حيث أن كفاءة الهضم تزيد.

- **الأوضاع المبدئية** *Prepositions* :

للبوجا أربعة أوضاع مبدئية هى :

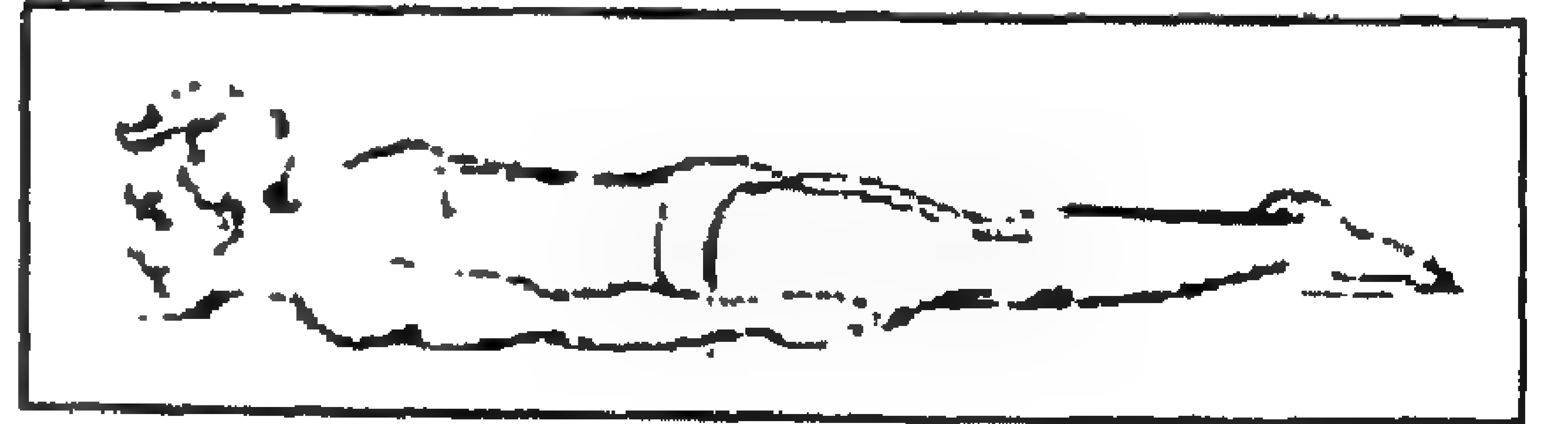
- وضع الوقوف Standing position .
- وضع الجلوس sitting position.
- وضع الاستلقاء Supine position.
- وضع الانبطاح أو الوضع المنكب Prone position.



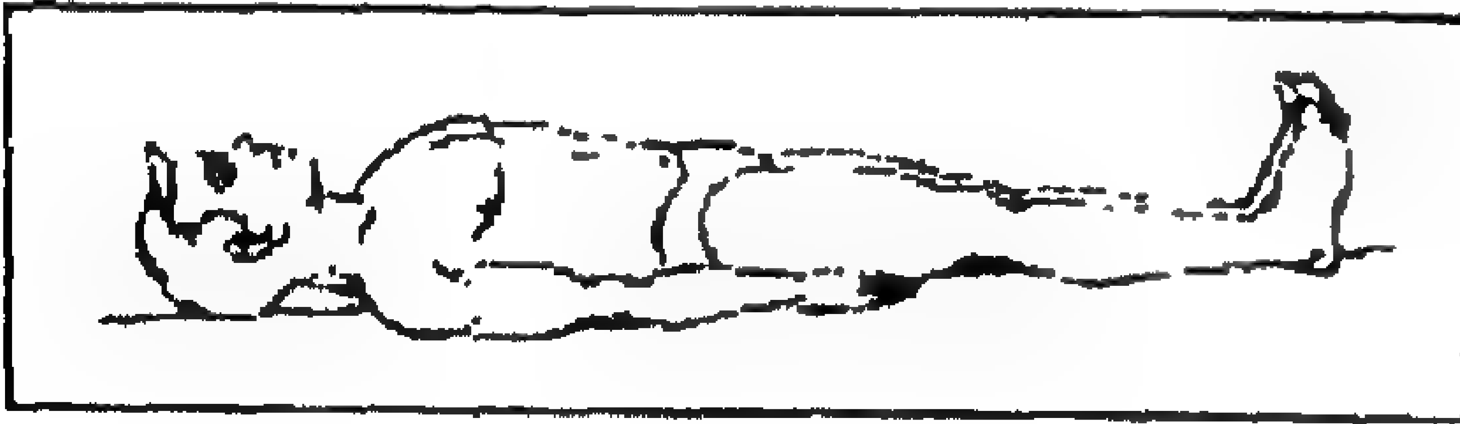
وضع الجلوس



وضع الوقوف



وضع الانبطاح



وضع الاستلقاء

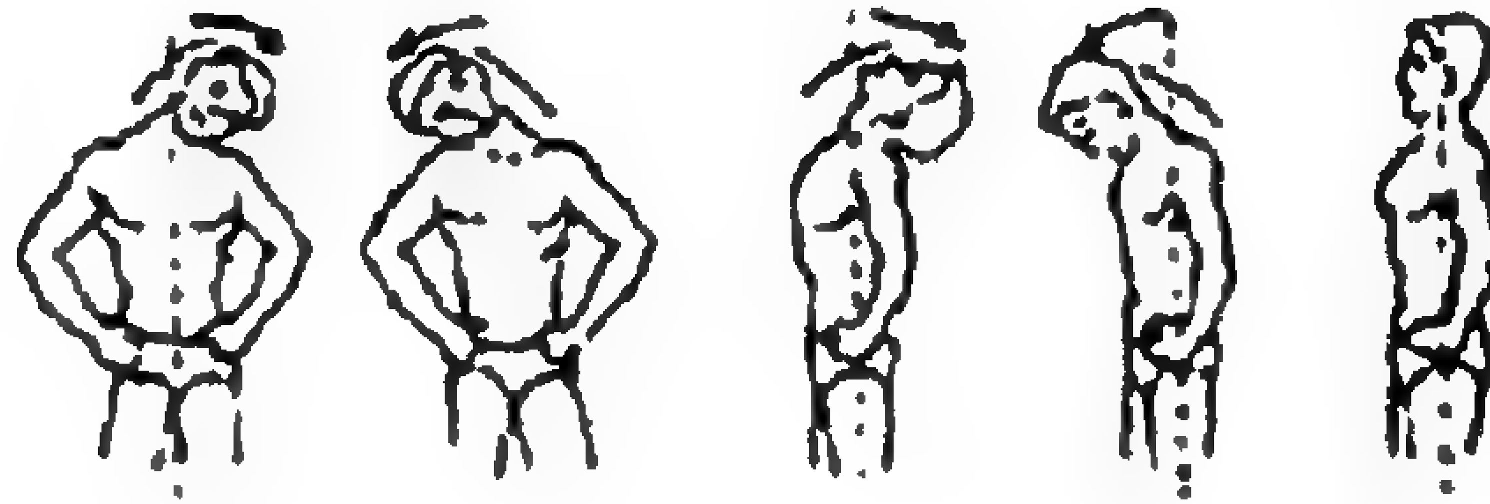
شكل (١٦) الأوضاع المبدئية لليوجا

حركات المرونة للجسم :

حركات الرقبة Neck movements

- حركة الرقبة النمط (١) Neck movement 1

- **الهدف** : لزيادة المرونة والقوة والقدرة على الاحتمال لعضلات الرقبة.
- **الاحتياطات** : الناس الذين يعانون من مشاكل مثل التهاب الفقرات spondilytis يجب ان يتجنبوا الانثناء للامام forward bending.
- **الطريقة** : خذ الوضع vajrasana position احتفظ بعنقك مستقيما ثم ببطئ بدون حركة عنيفة، اثنى عنقك للامام بقدر ما تستطيع، ارجع الى الوضع الطبيعى ، ثم إثنيه للخلف ثم ارجع للوضع الطبيعى ثم لليمين ثم اليسار .



Neck Movement
(Kanthasanchalana) Type 1

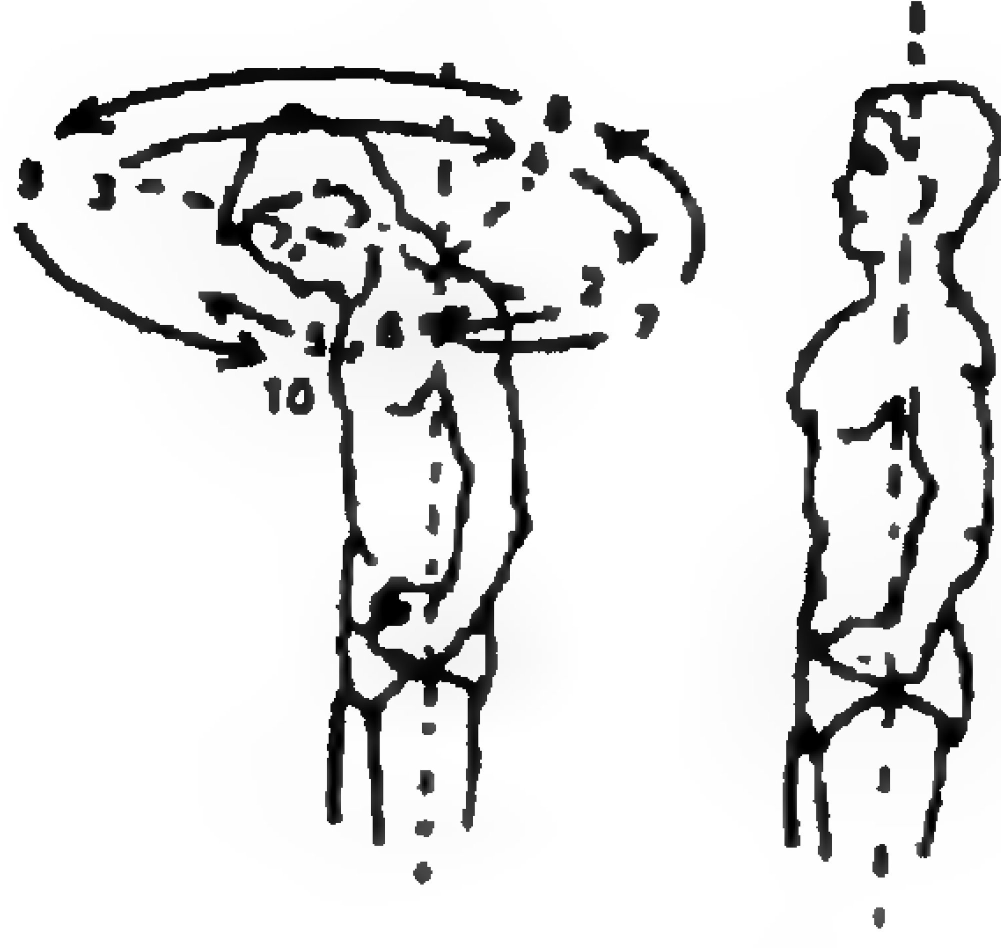
شكل (١٧) حركة الرقبة نمطية ١

حركة الرقبة النمط ٢ Neck movement 2

الهدف : لزيادة المرونة والقوة والقدرة على الاحتمال لعضلات الرقبة .

الاحتياطات : الناس الذين يعانون مشاكل من التهاب فقرات العنق يتجنبوا الانثناء للامام .

الطريقة : خذ وضع vajrasana ، احتفظ بعنقك مستقيما، ثم ببطئ بدون حركة عنيفة ابدأ بدوران العنق مع دوران عقارب الساعة من الكتف الأيسر للخلف ثم إلى الكتف الايمن والامام . كرر ذلك فى عكس دوران عقارب الساعة بادئا من الكتف الايمن .



Neck Movement
(Kanthasanchalana)
Type 2

شكل (١٨) حركة الرقبة نمطية ٢

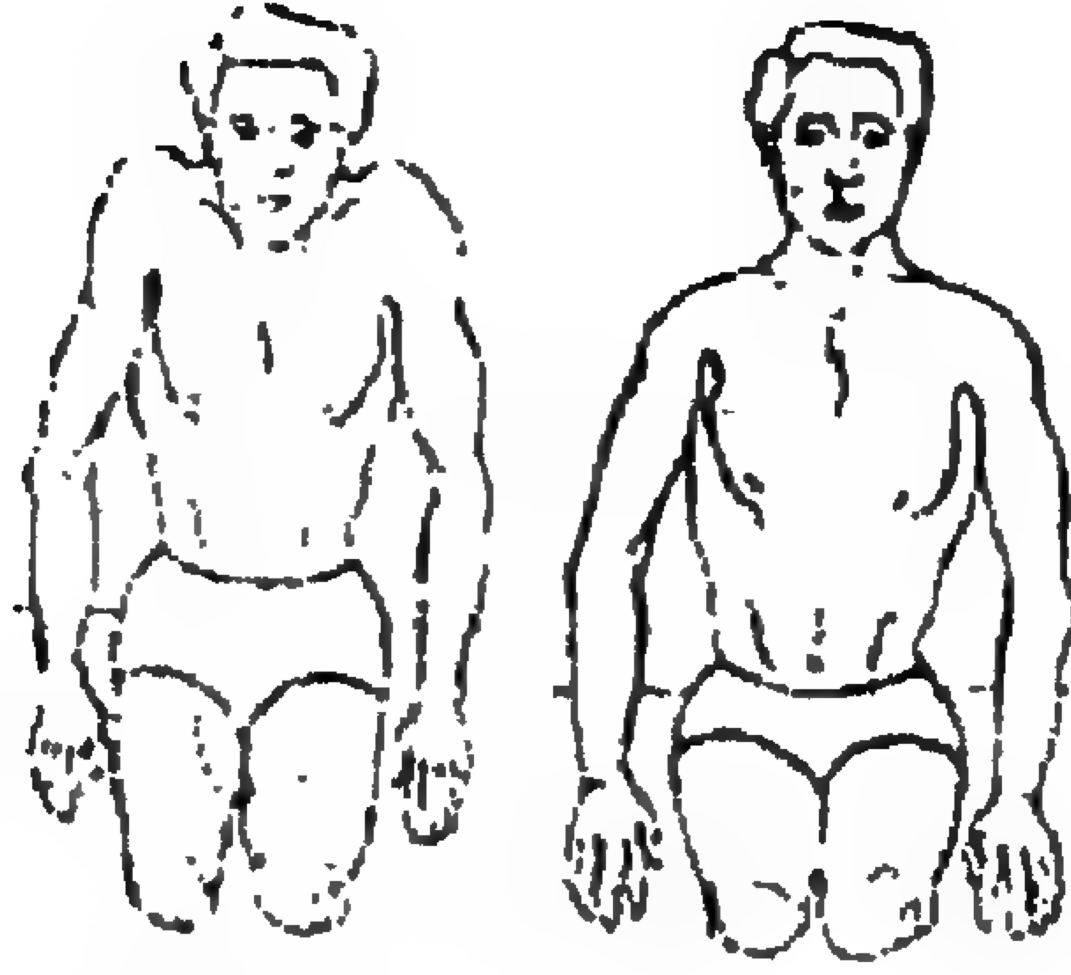
حركات الاكتاف نمطية ١ *shoulder movements*

الهدف : لزيادة المرونة والقوة والاحتمال لعضلات الاكتاف والظهر .

الاحتياطات : لا توجد احتياطات معينة.

الطريقة : خذ وضع vajrasana احتفظ بجسمك مستقيما والاذرع على الجانبين، ثم ببطئ بدون حركة عنيفة ارفع كلا كتفيك لأعلى قريبا من الأذنين بقدر ما تستطيع ، ارجع إلى الوضع الطبيعى.

الفوائد : هذا الوضع مفيد للناس ذوى المشاكل فى الاكتاف .



Shoulder Movement
(Skandhasanchalana) Type 1

شكل (١٩) حركة الكتف نمطية ١

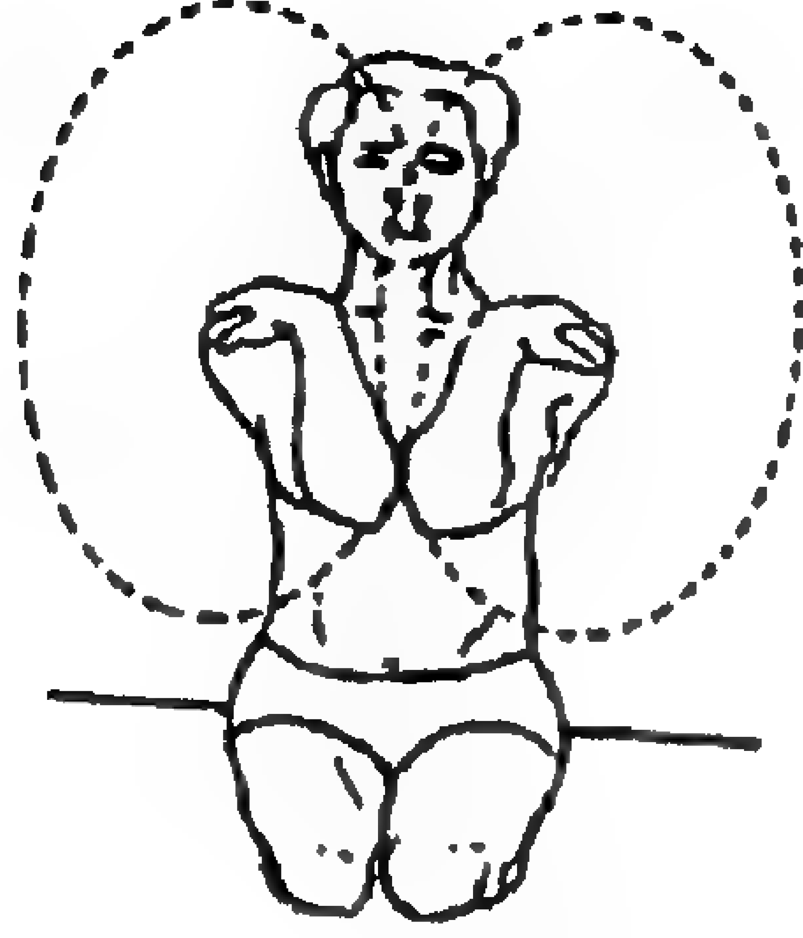
حركة الكتف نمطية ٢ *shoulder movements*

الهدف : لزيادة المرونة والقوة على التحمل لعضلات الاكتاف والظهر.

الاحتياطات : لا توجد احتياطات معينة .

الطريقـة : خـذ الوضع vajrasana إحتفظ بجسمك مستقيما إثنى يديك وضع قبضتك اليسرى على الكتف الايسر والقبضة اليمنى على الكتف الايمن ، اجعل الكوعين مع بعض قريبا من الصدر . ثم ببطئ بدون حركة عنيفة اعمل حركة دوران لكل من هذين الذراعين كل فى الاتجاه المخالف (الذراع اليسرى فى عكس اتجاه عقارب الساعة والذراع اليمنى فى اتجاه دوران عقارب الساعة) .

الفوائد : هذا الوضع مفيدا لمن يعانون مشاكل فى الظهر .



شكل (٢٠) حركة الاكتاف نمطية ٢

حركات الايدى Hand movements

حركة الأيدى نمطية ١ *Hand movement 1*

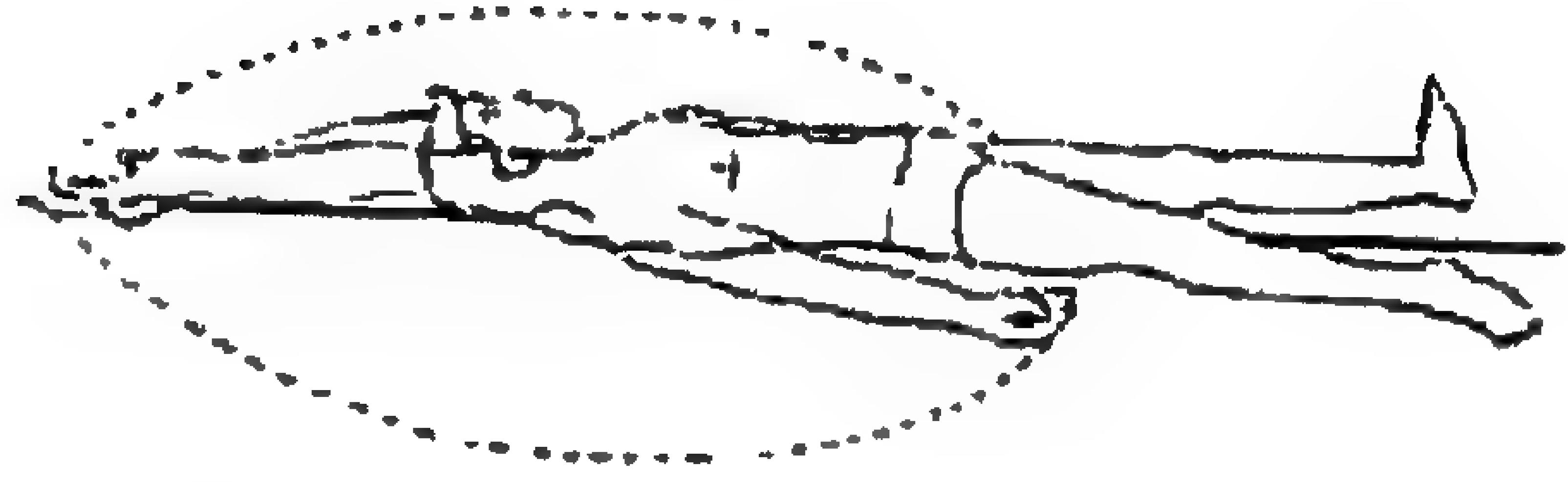
الهـــدف : لزيادة المرونة والقوة والقـدرة على التحمل لعضلات اليد والاكتاف .

الاحتياطات : اذا شعرت بضغط أو اجهاد strain بينما ترفع يديك فوق الأرض ، افعل ذلك ويديك مرتاحة على الأرض .

الطريقـة : استرخى فى وضع shavasana ، اجعل يديك بعيـدة عن جسمك بمسافة ١٢ بوصة، الأرجل مفتوحة بمسافة ١٢ بوصة ما بينهم، ارفع يديك ١ – ٥ر١ بوصـة أعلى الأرض وببطئ أدرها ناحية الرأس بدون ثنى الكوعين ، احتفظ بالايدى موازية للارض حتى يتقابل كلا الكفين ، ضع الكف الأيسر على الكف الايمن وشد اليدين لأعلى والأرجل لأسفل

لمدة ٥ – ١٠ ثوان، ثم ببطئ بدون حركة عنيفة أدر كلا اليدين لترجع إلى الوضع الطبيعى من خلال نفس الطريقة.

الفوائد : هذه الطريقة مفيدة في زيادة قوة العنق، الاكتاف والمط أو الشد stretching يساعد فى الاحتفاظ بالوضعية الطبيعية .



Hand Movement (Hastasanchalana)
Type 1

شكل (٢١) حركة اليد نمطية ١

حركة اليد نمطية ٢ *Hand movemenent 2*

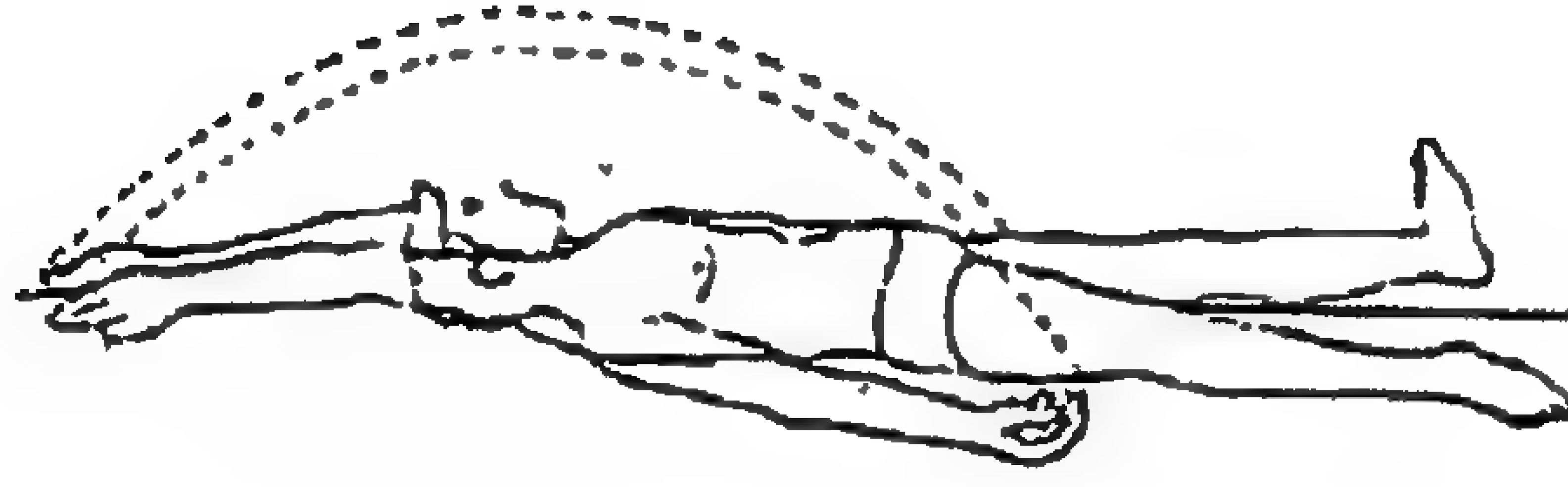
الهـدف : زيادة المرونة والقوة والقدرة على التحمل لعضلات اليد والاكتاف.

الاحتياطات : لا تثنى الكوعين أثناء أداء الحركة.

الطريقة : استرخى في وضع shavasana ، احتفظ بيديك على بعد ٦ بوصات من جسمك، الأرجل مفتوحة بمسافة ١٢ بوصة ما بينهم، ارفع يديك اعلى الارض وببطئ خذهم ناحية الرأس بدون ثنى الكوعين، ضع كلا اليدين على الأرض، شد وحط الأيدى لأعلى والأرجل لأسفل

لمـــدة ٥ – ١ ثوان ثم ببطئ ولكن بدون حركة عنيفة ، إرجع كلى اليدين للوضع الطبيعى من خلال نفس الطريق Via the same bath .

الفوائد : هذا الوضع مفيد فى زيادة قوة العنق، الاكتاف، الايدى، المط والشد يساعد فى الاحتفاظ بالوضعية الطبيعية retain normal posture



Hand Movement (Hastasanchalana)
Type 2

شكل (٢٢) حركة اليد نمطية ٢

حركة اليد نمطية ٣

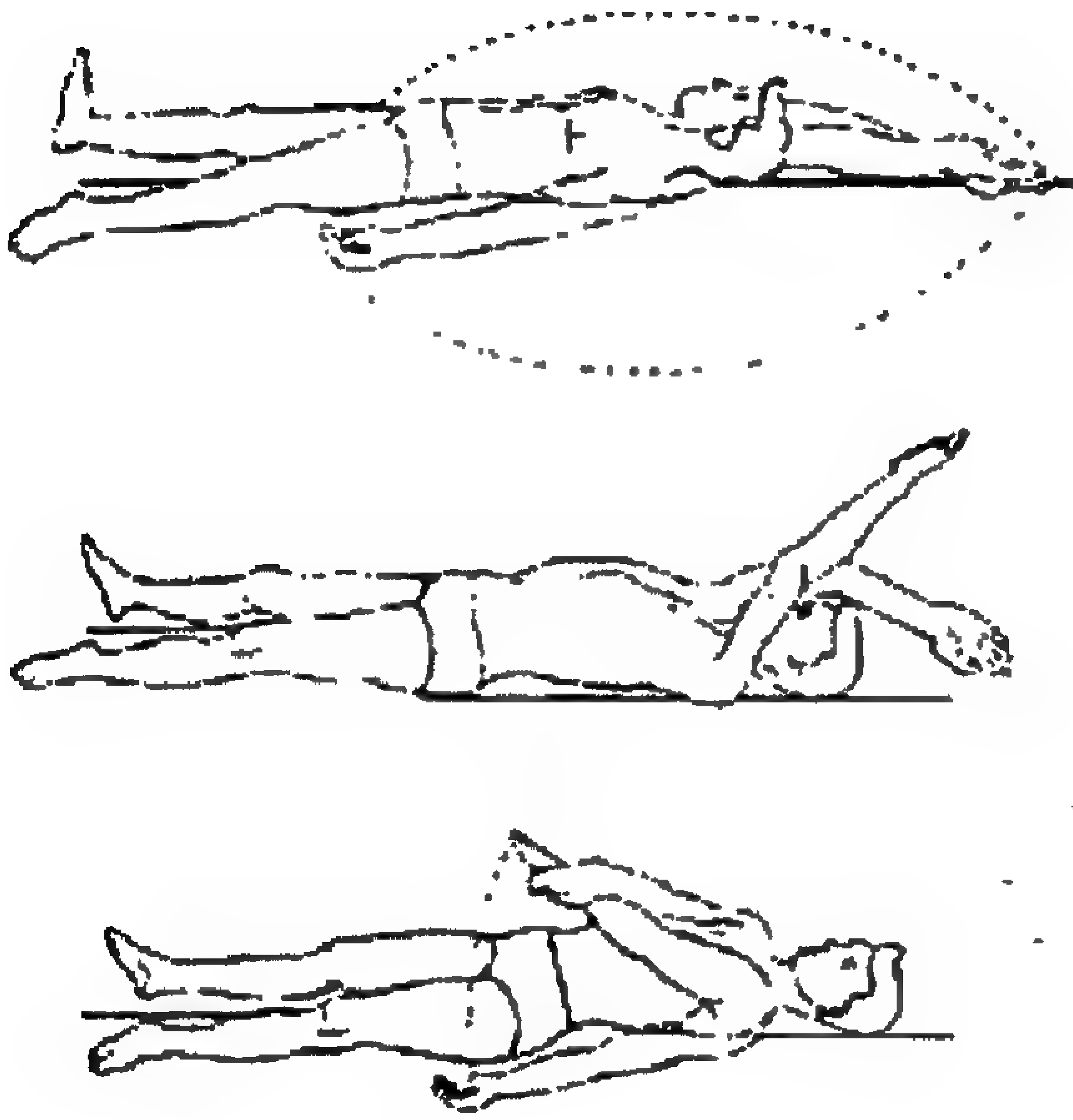
Hand movement 3

الهدف : لزيادة المرونة والقوة والقدرة على التحمل لعضلات الايدى والاكتاف .

الاحتياطات : اذا شعرت بشد أو اجهاد بينما ترفع يديك على الأرض ، إفعل ذلك ويديك مرتاحة على الارض ، الحركات يجب ان تكون بطيئة ومستمرة .

الطريقة : استرخى فى وضع shavasana احتفظ بيديك على بعد ٦ بوصة من جسمك ، الأرجل مفتوحة بمسافة ١٢ بوصة ما بينهما ارفع يديك ١ – ١,٥ بوصة أعلى الأرض وببطئ ادرهم تجاه الرأس بدون ثنى الكوعين ، احتفظ بالايدى موازيه للارض حتى يتقاطع ساعديك. فى نفس هذا الوضع المتقاطع ارفع الذراعين لاعلى وعلى المعدة ثم ببطئ ارجع كلى الذراعين الى الوضع الطبيعى .

الفوائد : هذا الوضع مفيدا فى زيادة قوة العنق والاكتاف والمط والشد يساعد فى الاحتفاظ بالوضع الطبيعى normal position .



Hand Movement (Hastasanchalana) Type 3

شكل (٢٣) حركة اليد نمطية ٣

حركات الأرجل *Leg movements*

حركة الرجل نمطية ١

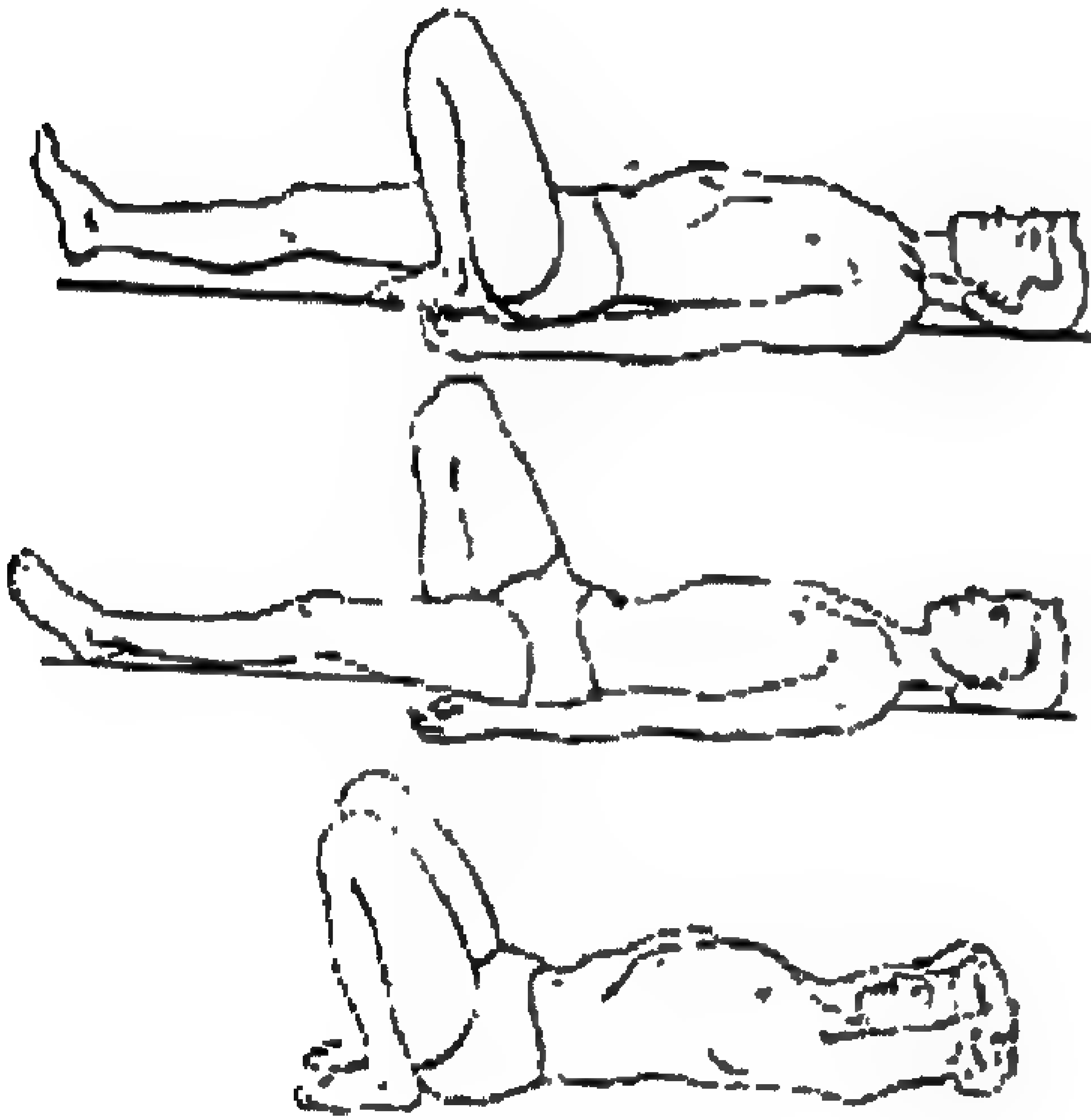
Leg movement 1

الهـــــــدف : زيادة المرونة والقـــوة والقدرة على التحمل لعضلات الارجل والفخذ legs & hip muscles .

الاحتياطات : الحركات يجب ان تكون بطيئة ومستمرة .

الطريقـــة : اسـتـرخى في وضع الاستلقاء suprine position احتفظ بيديك حول رأسك مع دورانهم على الجانبين، ثم ارفع رجلك اليسرى واجعلها تصل قريبة من مفصل الورك كرر هذه الطريقة للرجل اليمنى ،ثم ببطء ، ارجع يديك الى الوضع الطبيعى.

الفـوائد : يساعد ذلك فى تقدم وتحسن عضلات ومفاصل الفخذين .



Leg Movement (Padasanchalan) Type 1

شكل (٢٤) حركة الرجل نمطية ١

حركة الرجل نمطية ٢

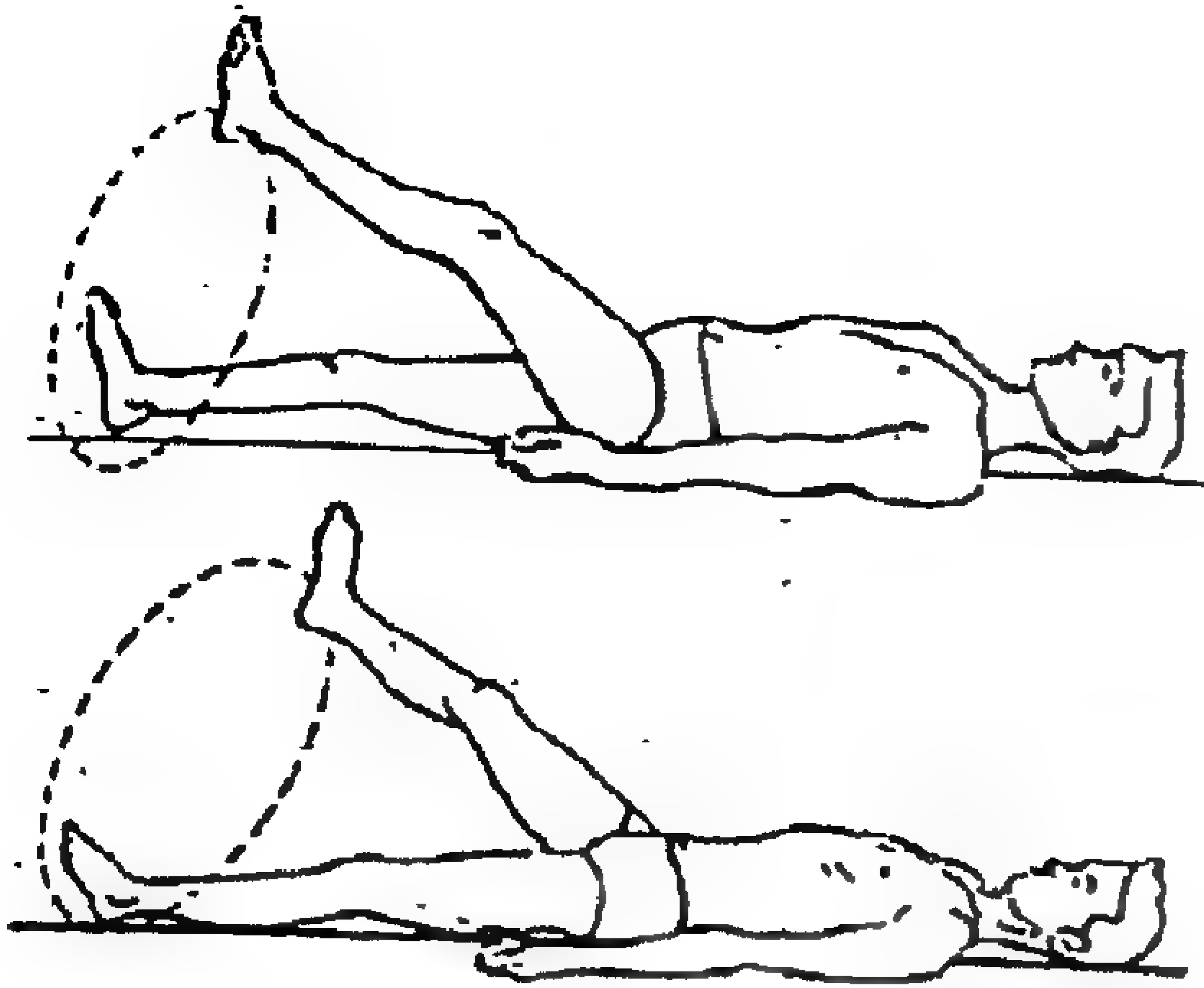
Leg movement 2

الهــــدف : لزيادة المرونة والقــوة والقـــدرة على التـــحـــمل للارجل وعضلات الأرجل والورك.

الاحتياطات: التحركات يجب ان تكون بطيئة ومستمرة لا تثنى الركب .

الطريقـــة : اســـترخي في وضع الاستلقاء ، احتـفظ بيـديك بجانب جسمك، ثم ارفع رجلك اليسرى ٣٠ – ٤٠ درجة اعلى من مستوى الارض وأدرها في اتجاه عقارب الساعة بدون ثنى الركب، كـرر هذه الطريقـة للرجل اليمنى.

الفـــوائد : يساعد ذلك عضلات الرجل ومفاصل الورك.



Leg Movement (Padasanchalana) Type 2

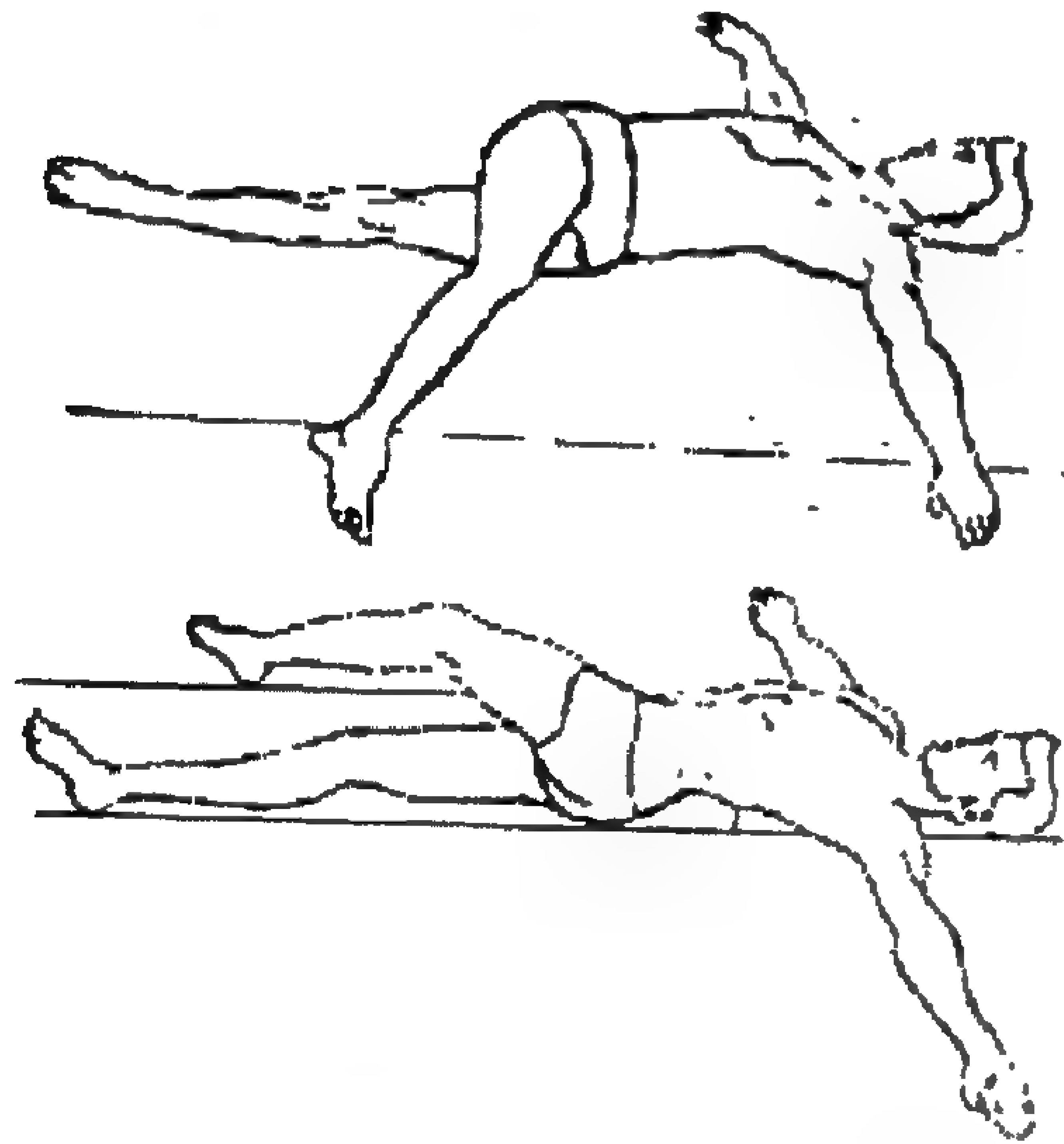
شكل (٢٥) حركة الرجل نمطية ٢

حركة الرجل نمطية ٣

الهــــدف : لزيادة المرونة والقــوة والقدرة على التحمل لعضلات الارجل والورك .

الأحتياطات : التحركات يجب ان تكون بطيئة ومستمرة لا تثنى الركب .

الطريقـــة : اسـتـرخي في وضع الاستلقاء ، حرك يديك حولك وضعها عند ارتفـاع الاكـتـاف موازية للارض، عندئذ ارفع اليسرى وادرها الى الجانب الايمن واجعلها بعيدة بقدر الامكان



Leg Movement (Padasanchalana) Type 3

شكل (٢٦) حركة الرجل نمطية ٣

وتلامس الارض كرر هذه الطريقة للارجل اليمنى. عندئذ ببطئ اعد يديك مرة أخرى الى الوضع الطبيعى.

الفوائد : يساعد ذلك عضلات الرجل ومفاصل الورك.

حركات الركب *Leg movements*

حركة الركب نمطية ١

Leg movement 1

الهــــدف : لزيادة المرونة والقـــوة والقدرة على التحمل لعضلات الركبة والوسط .

الاحتياطات : التحركات يجب ان تكون بطيئة ومستمرة.

الطريقــــة : إستــرخى فى وضع الاستلقـاء، حـرك يديك حـول رأسك، عندئذ اثنى رجلك اليـسـرى من عند الركبة اجعل القـدم مستقر قريبا من الوركين، عندئذ أدر الركبة الى الجانب الايمن بعيدا بقـدر الامكان كـرر تلك الطريقـة للرجل اليـمنى. ثم ببطئ أعـد الايدى الى الوضع الطبيغى.





Knee Movement (Janusanchalan) Type 1

شكل (٢٧) حركات الركبة النمطية ١

حركة الركب نمطية ٢

Leg movement 2

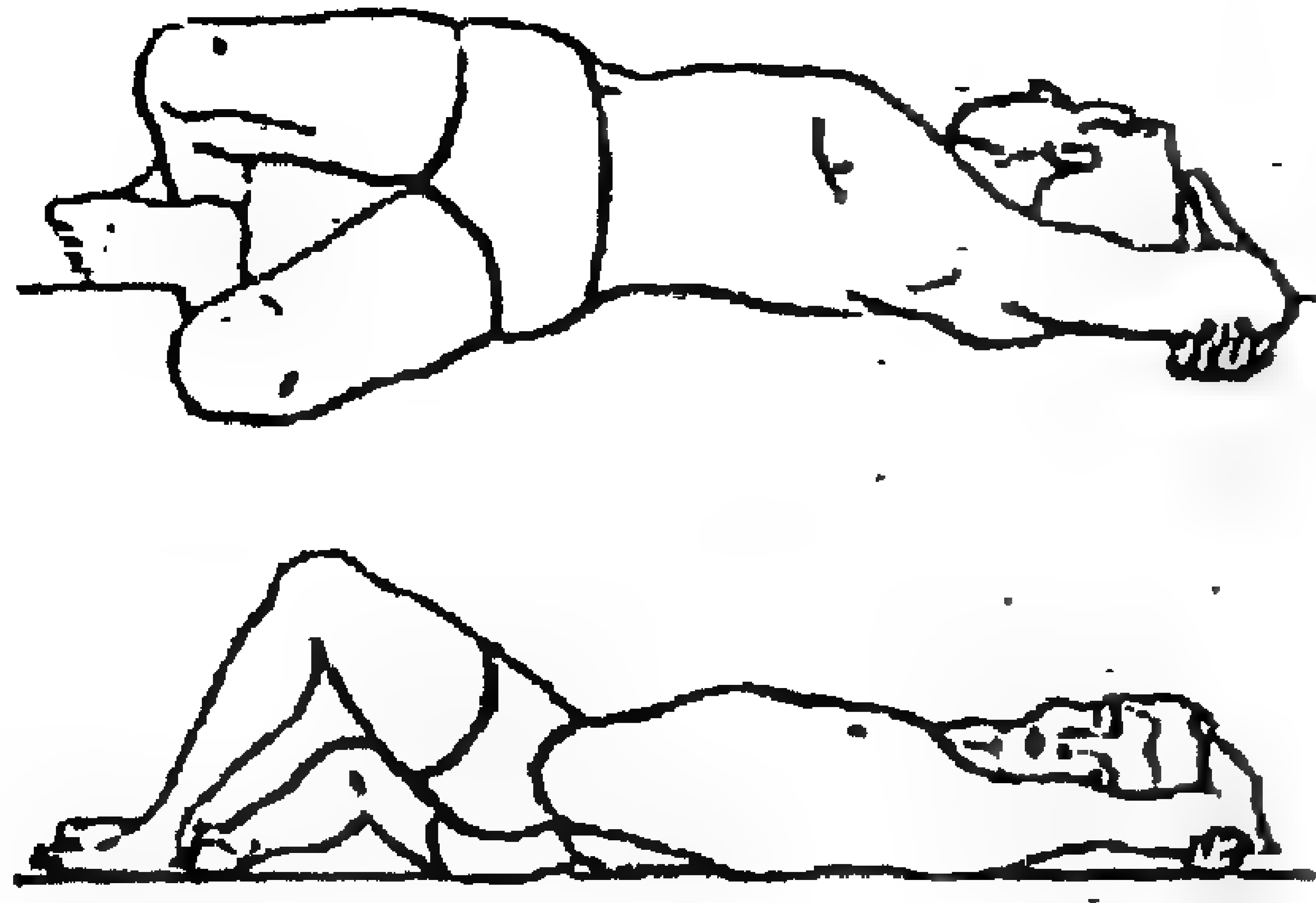
الهــدف : لزيادة المرونة والقـوة والقـدرة على التحمل لعضلات الركبة والوسط .

الاحتياطات: الحركات يجب ان تكون بطيئة ومستمرة .

الطريقــة : استـرخى فى وضع الاستلقـاء ، حـرك يديك حـول رأسك، عندئذ اثنى ارجلك من عند الركبة وأرح القدم قريبا من الوركين ، ثم ادر

الارجل إلى الجانب الأيسر . بعيدا بقدر الامكان، المس الركبة اليسرى الى الأرض وأدر العنق إلى الجانب لايمن وارخي جميع العضلات ، اكمل التنفس الطبيعى ، ثم يبطئ اعد كلى اليدين مرة أخرى الى الوضع الطبيعى .

الفوائد : هذا يساعد مفاصل الركب ومفاصل الورك.



Knee Movement (Janusanchalan) Type 2

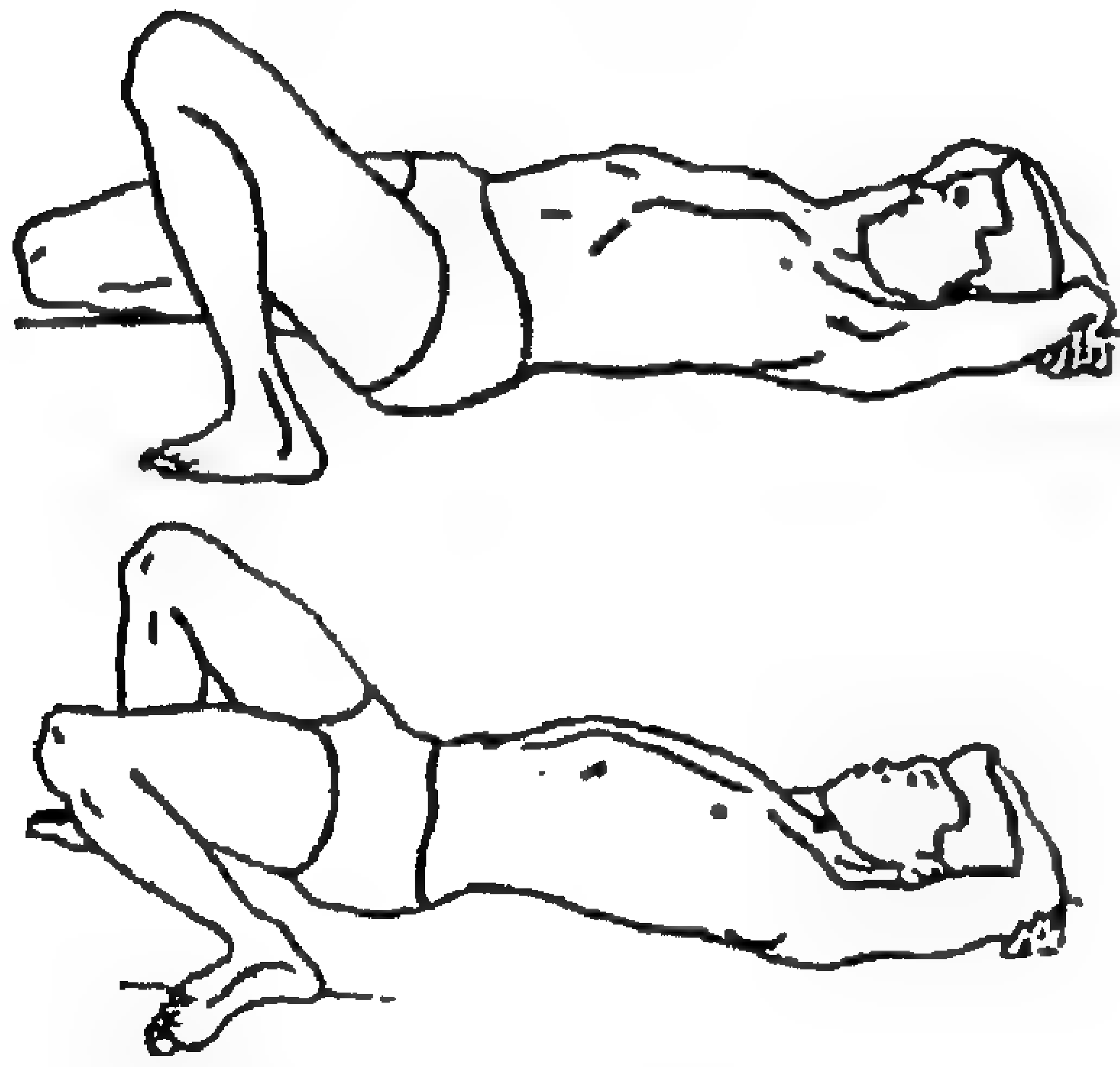
شكل (٢٨) حركات الركبة نمطية ٢

حركة الركب نمطية ٣

الهدف : لزيادة المرونة والقوة والقدرة على التحمل لعضلات الركبة والوسط

الاحتياطات : الحركات يجب ان تكون بطيئة ومستمرة ، لا تضع حملا غير لازم اثناء أداء التمرين.

الطريقة : استرخي فى وضع الاستلقاء حرك يديك حول رأسك، ثم اثنى رجليك من عند الركبة وأرح الاقدام قريبا من الوركين، احتفظ بمسافة ١٢ بوصة ما بينهم ، ثم ادر الرجل اليسرى للجهة اليمنى لتلمس أصبع الرجل اليمنى اضغط الرجل اليمنى الى الفخذ الأيسر، ارخي جميع العضلات ، واستمر فى التنفس الطبيعى. كرر ذلك بالنسبة للرجل اليمنى، ثم ببطئ ارجع الايدى الى الوضع الطبيعى.



Knee Movement (Janusanchalan) Type 3

شكل (٢٩) حركات الركب النمطية ٣

الفوائد : يساعد ذلك مفاصل الركبة ومفاصل الورك وايضا العمود الفقرى

اليوجا للتأمل والاسترخاء

Yoga for meditation and relaxation

اليوجا للتأمل والاسترخاء تقدم الكثير من الفوائد ، أحد هذه الفوائد انها يمكن ان تساعدك على التنفس أحسن. فيما يلى تمارين اليوجا للتنفس سوف تساعدك ان تسترخى فى منزلك وانت مرتاح .

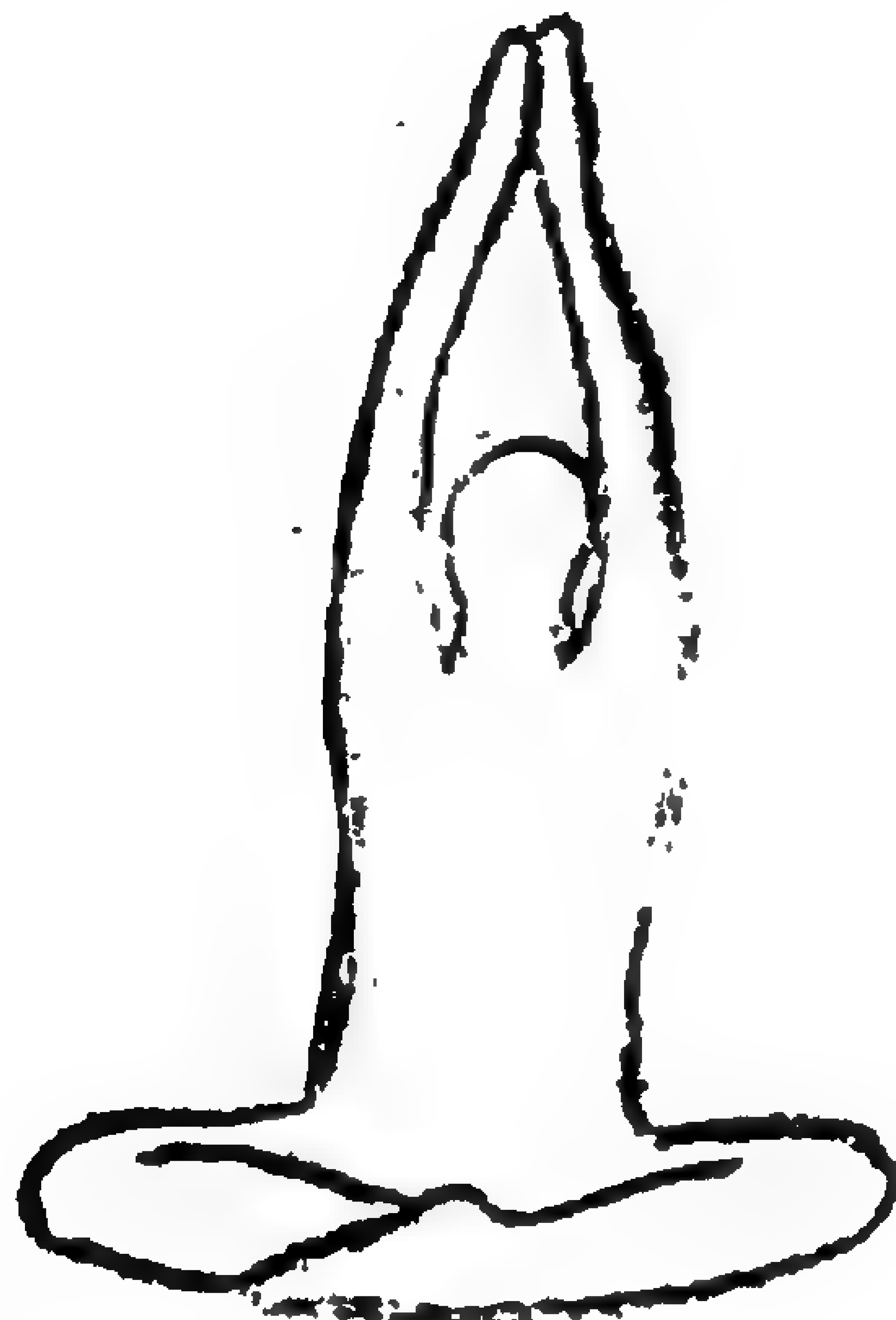
تمارين اليوجا للتنفس : Breathing exercises

- ***وضع زهرة اللوتس للتنفس Breathing lotus position :***

١ – أجلس فى وضع زهرة اللوتس lotus position وضع يديك على الأرض كما هو موضح .



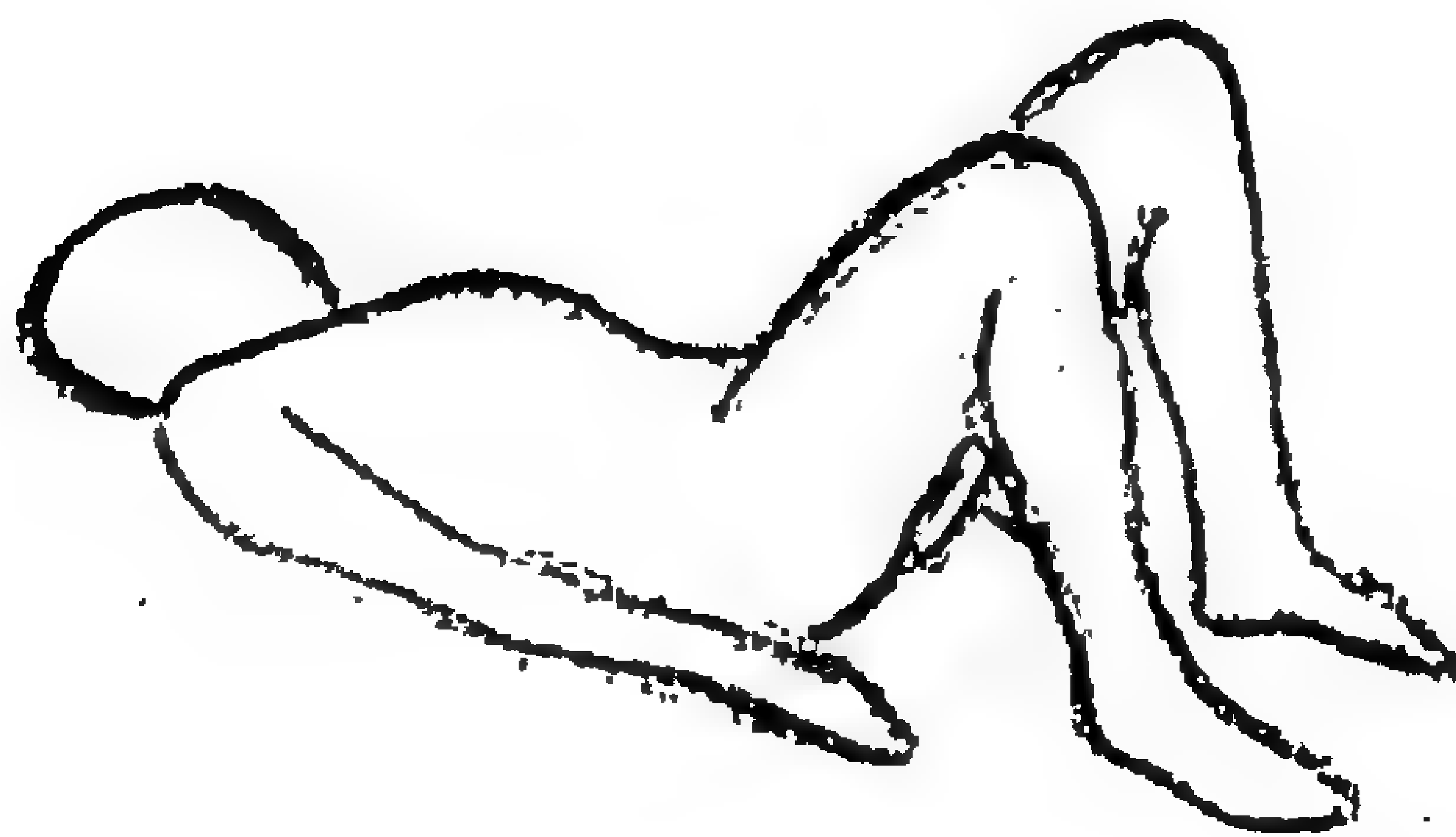
٢ – خذ شهيقا inhale وزفيرا exhale . فى استنشاقك التالى، حرك ذراعيك وكل من اطراف اصابعك اعلى رأسك، كما هو موضح. حاول أن تطيل عمودك الفقوى بينما تصل اطراف اصابعك الى السحاب.



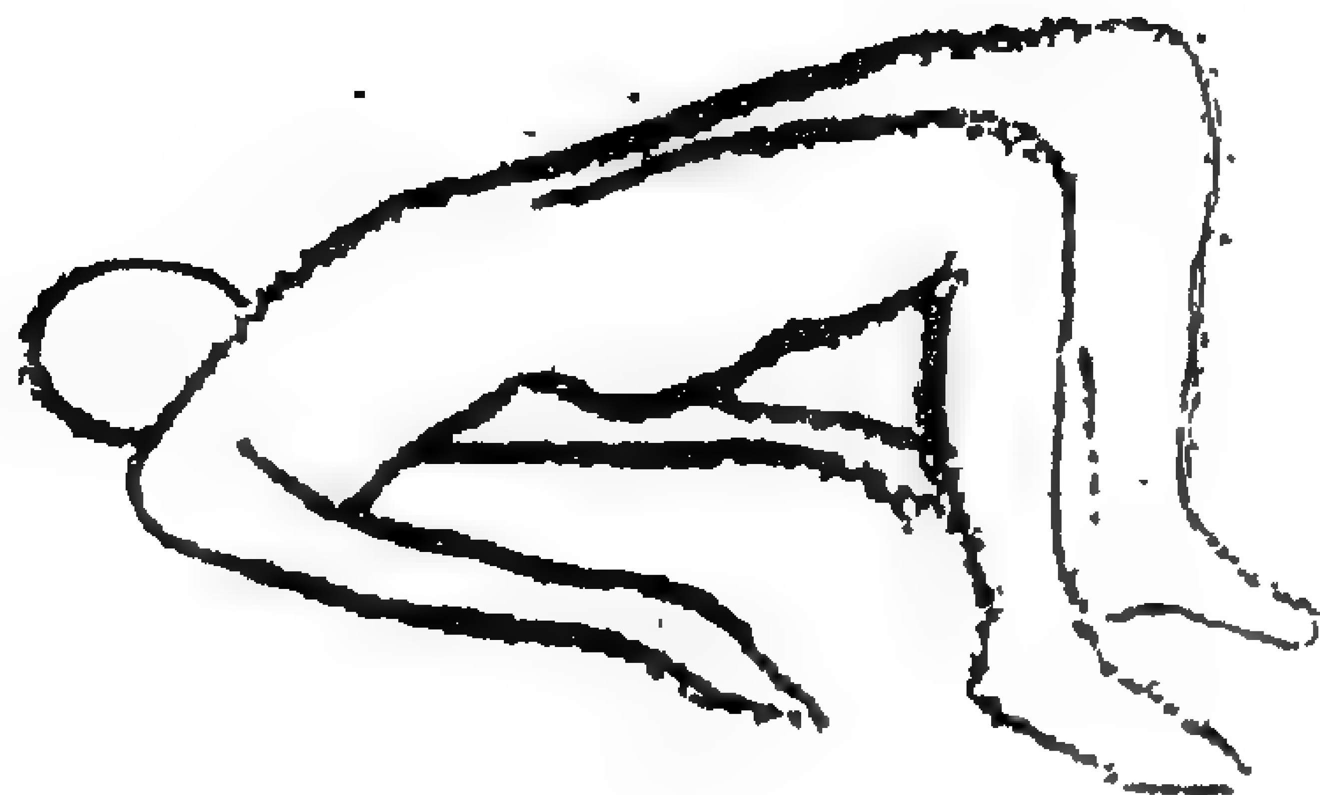
٣ – ازفر exhale بينما ترجع ذراعيك لاسفل . حرك ذراعيك لوقت أطول بينما تأخذ تنفسك .

٤ – كرر ٣ تنفسات التمدد على الأرض للتنفس مع التمدد على الأرض للتنفس Breathing lying position.

أ – تمدد على ظهرك على مرتبة أو حصيرة (مرتبة يوجا Yoga mat) ارفع ركبتيك كما هو موضح .



ب - بينما تأخذ شهيقا ارفع مفصل الوركين hips لأعلى ، بينما تحتفظ باكتافك على المرتبة ، وبينما تكون فى هذا الوضع خذ تنفسين كاملين.



ج - ببطء ارجع عمودك الفقرى للحصيرة فقرة فى كل مرة بينما تأخذ شهيقا.

د - كرر ٣ مرات .

اوضاع اليوجـا

Yoga Positions

-*أوضاع القط والبقرة* *Cat and Cow positions*

اوضاع القط والبقرة معروفة تماما ما بين المبتدئين فى اليوجا وهذه الاوضاع يشار اليها بالاسم Marjari - asana .

هذه الـ asana سهلة فى اداؤها ويمكن ان تساعد فى تحسين المرونة لعنقك واكتافك وعمودك الفقرى . وهى تمد ايضا بفوائد إضافية بالنسبة للنساء ، فهى تساعد فى تناغم الجهاز التناسلى وتشفى من التقلصات اثناء الدورة الشهرية، وهنالك اخبار جيدة بالنسبة للنساء الحوامل . يمكنهم الاستمرار فى ممارسة هذين الوضعين حتى ٦ شهور من الحمل ولكن يجب عدم تقليص البطن أكثر من اللازم بعد الشهر الثالث .

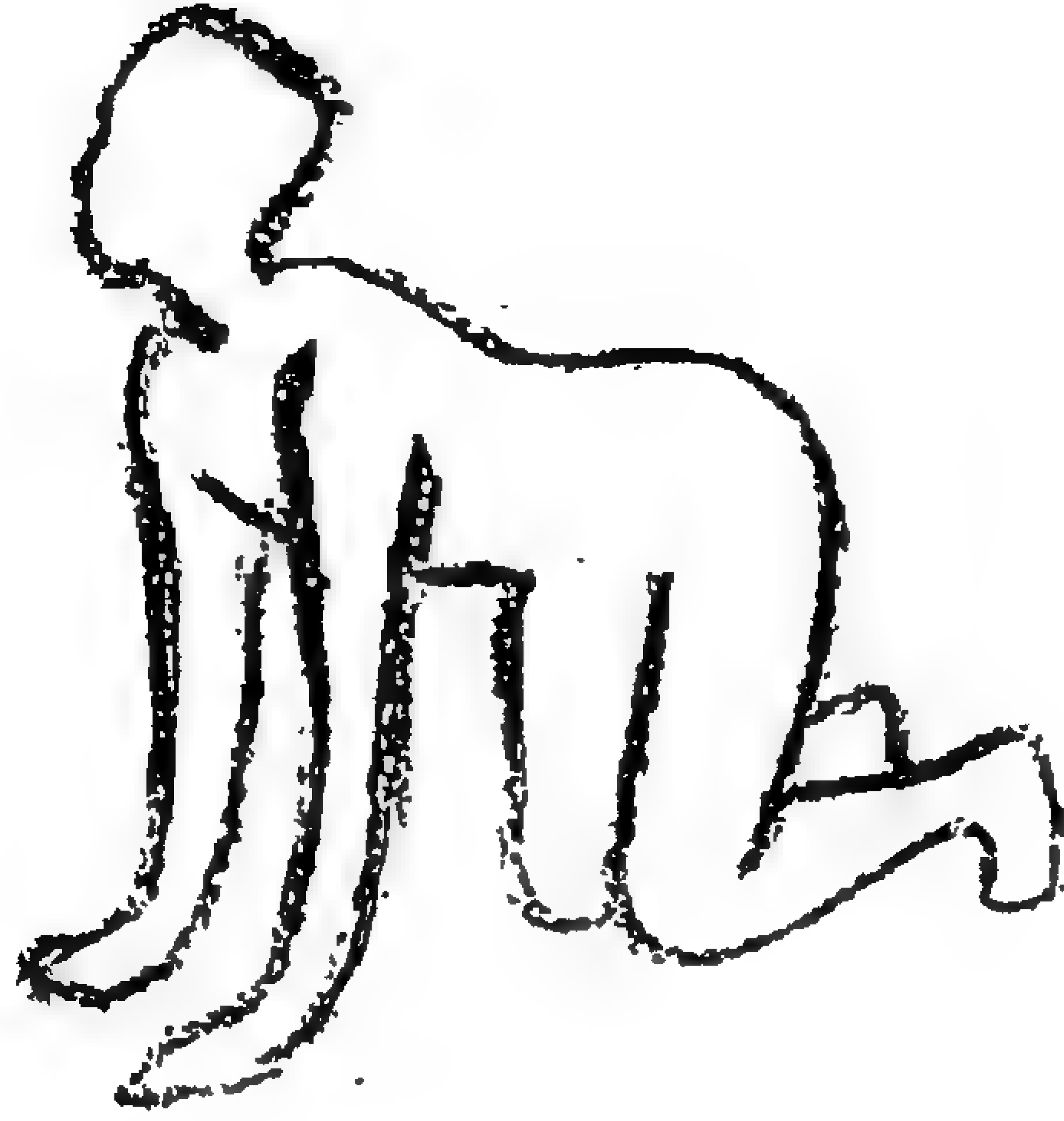
- ***أولا : الأوضاع الاساسية للقط والبقرة***

Basic Cat and Cow positions

فى وقت الاستعداد كل ما تحتاجه مرتبة أو حصيرة mat وأى سطح آخر مسطح وغير منزلق .

١ - إركز على ركبتك ويديك فى منتصف المرتبة ويديك يجب ان تكون مفرودة واصابعك مفردة للامام. يديك وركبتيك يجب تكون فى نفس الخط مع بعضها in line of each other . الأذرع والافخاذ يجب ان تكون عمودية على الأرض.

٢ - لتكون فى وضع البقرة خذ شهيقا بينما ترفع رأسك، مخفضا عمودك الفقرى ورافع عجزيك للسماء .



٣ – بينما تكون فى وضع البقرة ، إملأ رئتيك وبطنك تماما بالهواء واحتفظ بالنفس لمدة ٣ ثوان.

٤ – ازفر فى وضع القط بخفض رأسك والسماح لعمودك الفقرى ان يعلو فى اتجاه السماء بينما عجزيك لأسفل . تكون رأسك مواجهة لوركيك.



٥ – بينما تنهى الزفير قلص البطن واحتفظ بنفسك لمدة حوالى ٣ ثوان والآن تكون قد انتهيت من سلسلة وضع البقرة والقط وكرر ٤ مرات

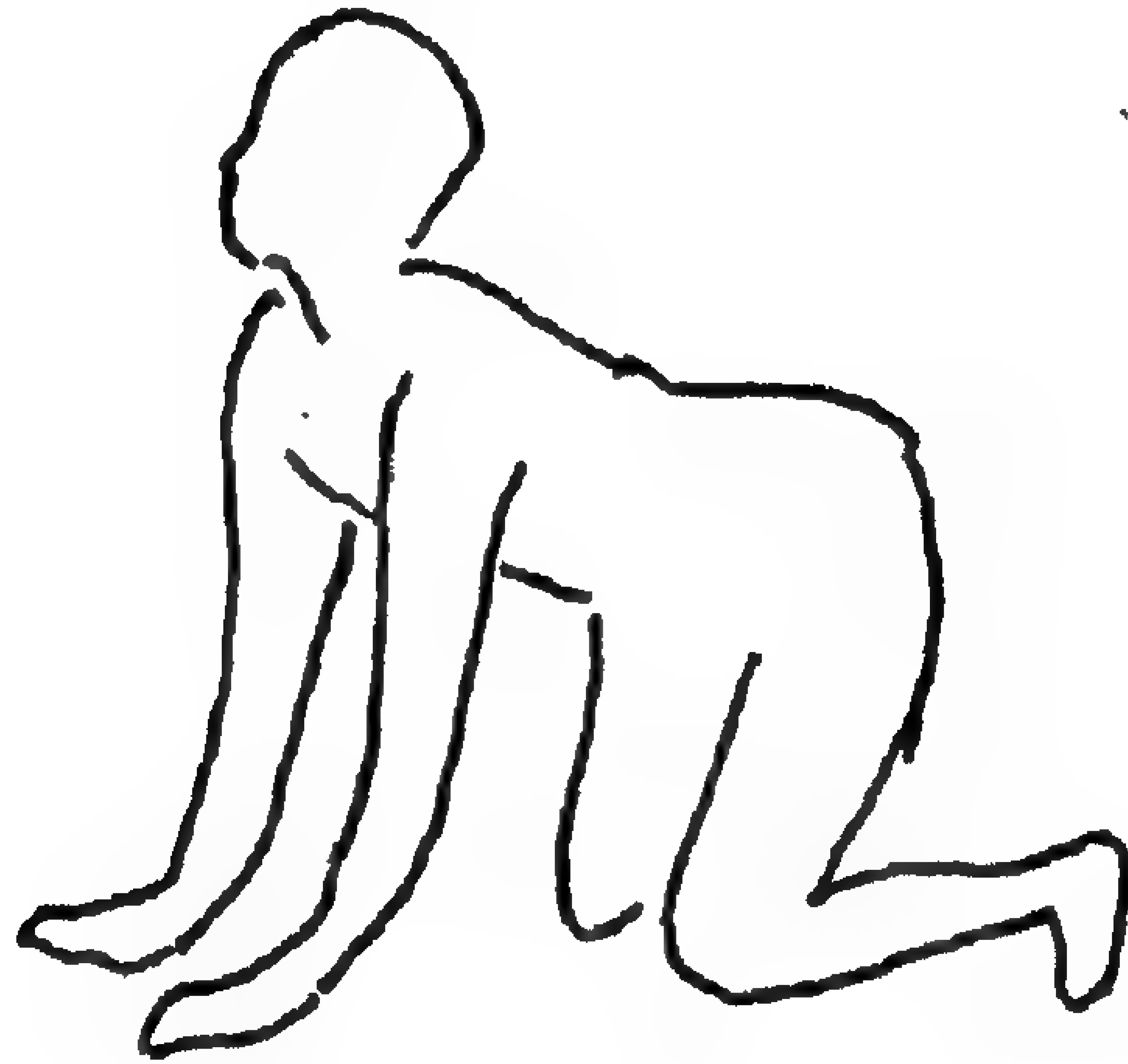
وبينما تصبح مرتاحا أكثر واكثر مع هذه الأوضاع يجب ان تأمل فى أن تأخذ ٥ ثوان في الشهيق، ٥ ثوان فى الزفير .

ملحــوظة : ذراعاك وفخذيك يجب ان تبقى عمودية ومستقيمة فى خلال اداء اوضاع القط والبقرة Cat and Cow position .

ثانيا : الأوضاع المتقدمة للقط والبقرة

Advanced cat and Cow Positions

١ – ابدأ بوضع البقرة ، خذ شهيقا بينما تمط وتفرد الرجل الشمال اسفلك . انظر لأعلى وحاول أن تتصور ان اصابع قدميك toes تصل إلى رأسك .





٢ – احتفظ بنفسك hold your breath بينما تحرك ركبتك اليسرى للخلف فى اتجاهك ثم أزفر بينما تحرك ركبتك الى أنفك كما هو موضع أسفل . تأكد من ان تقوس ظهرك arch your back بينما تنهي هذه الحركة ، احتفظ بقدمك اليسرى بعيدا عن الأرض واحتفظ بنفسك Hold your breath .



٣ – ارجع إلى وضع البقرة الاساسى وكرر بالرجل اليمنى.

بمجرد أن تنهى دورة كاملة (الرجلين) ، كرر ٤ مرات لكل رجل.

علاوة على الفوائد التى ذكرت سابقا للاوضاع الاساسية basic positions فإن هذا الوضع وضع النمر المتقدم advanced tiger pose يمكن ان يساعد عضلات البطن ، الهضم ، دورة الدم وتماسك افخاذك firmness of your thighs . ربما تتعجب من تسميته tiger position حاول أن ترى صورة النمر يتمشى ويمط نفسه walking up and stretching .

يوجا تحيه الشمس : Yoga Sun Saluation

اذا كنت تملك ١٠ دقائق متوفرة فى الصباح ، يمكنك استخدامها ليوجا تحية الشمس السريعة. سوف تزيد مرونتك مع الوقت وتسمح لك بالتركيز على أكثر الناس أهمية فى حياتك : نفسك .

تبعا للاسم يجب أن توجه تحية للشمس، لذا حاول التمتع بيوجا تحية الشمس فى حجرة تطل على منظر with a view . سوف يساعدك ذلك ان تقدر جميع ما تقدمه هذه اليوجا . كل ما تحتاجه مرتبة mat (أو أى شئ غير منزلق asanas surface لتسند يديك واقدامك) . يجب ان تلبس ملابس مريحة تسمح لك بأداء جميع الحركات .

أنت مستعد ؟ دعنا نبدأ :

١ - قف على طرف الحصيرة . ارجلك بجانب بعض . افرد نفسك فى وضع الصلاة مع وضع يديك مفرودتين متقابلتين معا أمام صدرك ، خذ شهيقا وزفيرا .

٢ - اسقط يديك لأسفل وبحركة واحدة ، اعمل دائرة كاملة بمط ذراعيك للخارج ليعمل حرف "T" مع جسمك ثم لأعلى فوق رأسك.

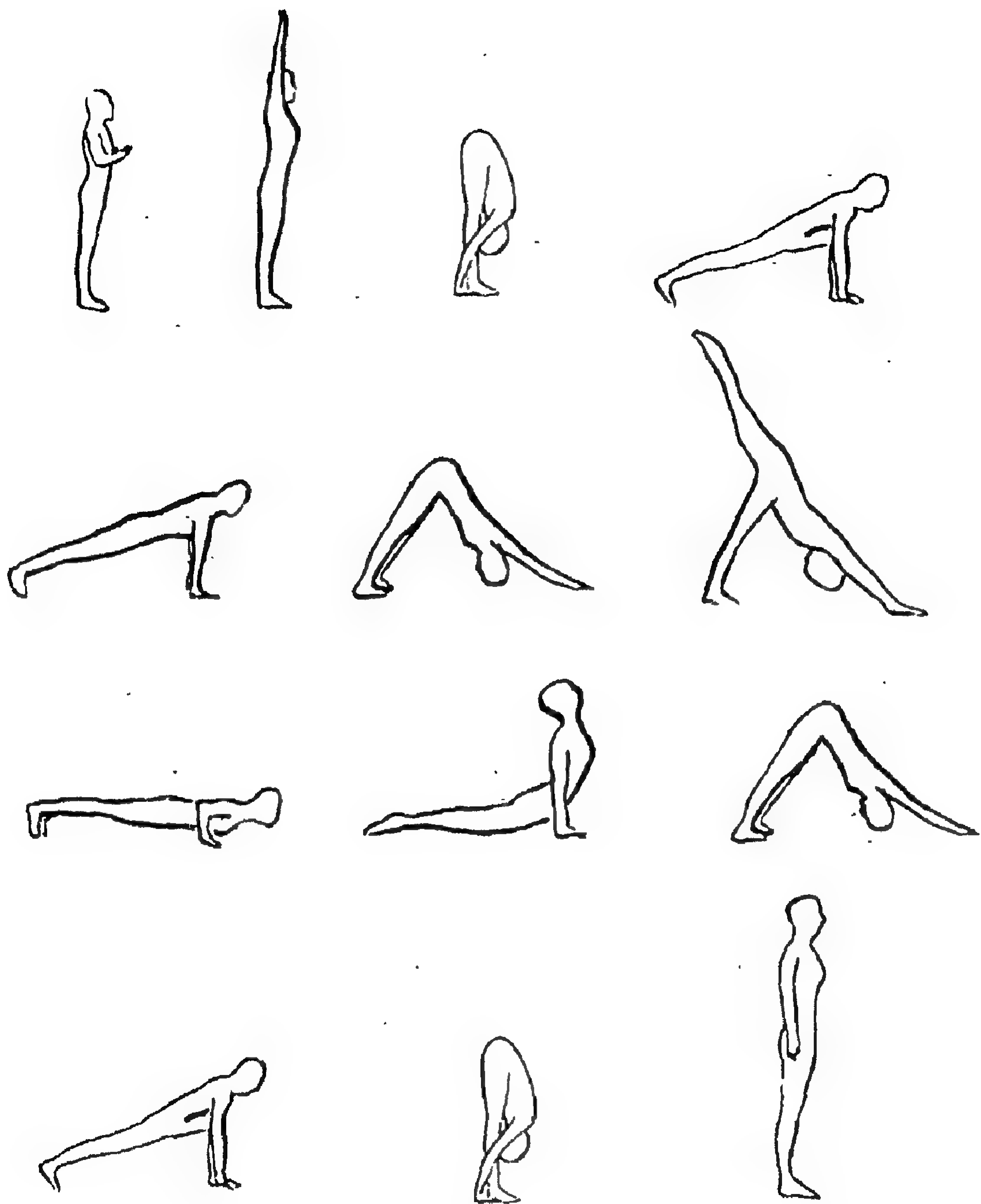
٣ - دع جسمك يسقط كالشلال لأسفل أمامك وضع أصابعك فى نفس الخط مع اصابع قدميك . تأكد ان وزنك ينقسم بالتساوى ما بين كفيك واصابعك مع جعل اصابعك الوسطى مستقيمة تشير للامام .

٤ - حرك رجلك اليسرى للخلف .

٥ - حرك رجلك اليمنى ايضا للخلف وعرض اكتافك بعيدة بعضها عن بعض .

٦ - انحدر لوضع وجه الكلب facing dog رافعا العجيزة الى أعلى ما تستطيع بينما تحتفظ بظهرك مستقيما straight والأرجل مستقيمة ، اذا استطعت حاول أن تضغط وتدفع عقب القدمين بالأرض .

٧ - وضع متقدم : أحد الأرجل منحدرة لأسفل كما فى وضع facing dog فقط إخطو إلى هذا الوضع بمجرد شعورك بالراحة مع الباقى من يوجا تحية الشمس Yoga sun saluation .



شكل (٢٩) أوضاع يوجا تحية الشمس

٨ – وضع اللوح الخشبى plank position . اخفض جسمك كله إلى حوالى ١٠ سم (٤ بوصة) من الأرض. من المهم التأكد ان ظهرك مستقيما ، حاول ان تبقى فى هذا الوضع لمدة ٣ ثوان. إبقى اطول بمجرد ان تصبح مرتاحا مع باقى اوضاع يوجا تحية الشمس.

٩ – وضع ثعبان الكوبرا Cobra position ، بابقاء عظام الورك على المرتبة، إدفع ذراعيك لتكون مستقيمة ومدد صدرك .

١٠ – انحدر لوضع وجه الكلب facing dog ، وابقى عند هذا الوضع لثلاثة انفاس كاملة .

١١ – ادفع بقوة الرجل اليسرى للخلف الى جانب الحصيرة .

١٢ – ادفع الرجل اليمنى للخلف الى حافة الحصيرة .

١٣ – ببطئ ارجع الى وضع الوقوف بفرد العمود الفقرى فقرة بفقرة كرر مع الرجل اليمنى أولا. هذا يكمل دورة واحدة.

اذا كان عندك وقت اطول، حاول ثلاث دورات متكاملة كل صباح.

خذ وضع يوجا الطفل واسترخى:

Get in the Baby Yoga pose and relax:

وضع الطفل baby pose يطلق عليه فى كثير من الاحيان child pose وهو معتاد للاسترخاء وهو بصفة خاصة مفيدا إلى هؤلاء الذين يعملون على عضلات بطنهم وظهرهم لأنه يساعد على شد هذه العضلات stretching these muscles.

اذا كنت ممن يفكرون بأن اليوجا صعبة ، فإن هذا الوضع سوف يساعدك على تغيير ما بعقلك فهو حقيقة سهل وكل ما تحتاجه حقيقة هو ٢ دقيقة وسطح مستوى، الذى يمكن ان يكون سريرك ، عى اى حال فإن استخدام مرتبة يوجا أفضل اذا كنت تمتلك واحدة .

١ – يوجا وضع الطفل رقم١ : Yoga Baby pose - varation 1

١ – أركع على حصيرة اليوجا (متوجها إلى طول الحصيرة).

٢ – إجلس على عقب قدميك .

٣ – أنثنى لأسفل فقرة بفقرة حتى تلمس جبهتك الحصيرة .

٤ – ضع ذراعيك بجانب قدميك الاصابع لأعلى.

٥ – استرخى وتنفس .



٢ –يوجا وضع الطفل رقم ٢ : Yoga Baby pose - varation 2

١ – أركع على حصيرة اليوجا (متوجها الى طول الحصيرة).

٢ – اجلس على عقب قدميك.

٣ – إنثنى لأسفل فقرة بفقرة حتى تلمس جبهتك الحصيرة.

٤ – ضع ذراعاك أمامك ، الاصابع لأسفل.

٥ – استرخى وتنفس .



تعلم اليوجا وضع الكلب واحصد فوائده :

Learn the Yoga dog pose and reapits benefits:

يوجا الكلب تعرف ايضا بيوجا وجه الكلب أو وضع الجبل mountain pose وهى أحد المكونات الرئيسية فى سلسلة أوضاع يوجا تحيه الشمس Yoga sun Salutation) ووضع الكلب dog asana جيد لتقوية الأذرع والأرجل وهو ايضا يحسن الدورة الدموية فى الجزء العلوى من الجسم .

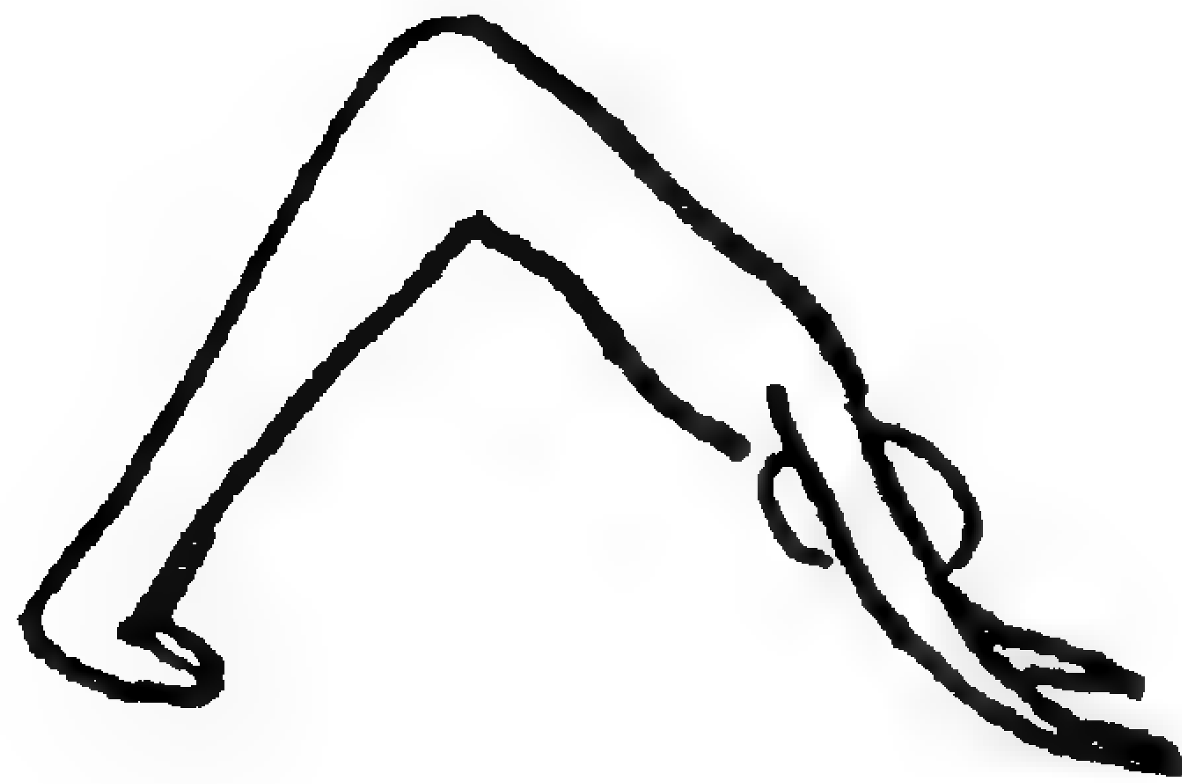
ومن المهم ان تنصت لجسمك عندما تمارس هذا الوضع . لا تدفع نفسك بشدة وإلا قد يعانى ظهرك . تقدم بالتدريج وبأمان مع تدريبك لليوجا، إرجع الى معلومات تحية الشمس Sun salutation لتجد وضع dog pose . الهدف هو أن تكون ارجلك والجزء العلوى من جسمك جانبين مثلث . وفيما يلى بعض النقاط المساعدة لك .

- ارجلك وذراعيك يجب ان تكون مستقيمة straight .
- يجب ان يكون هدفك ان تبقى اعقابك على الحصيرة .

لاحظ : قد تكون غير مرن مرونة كافية لتفعل ذلك فى البداية، حسنا سوف تستمر فى حصد الفوائد . استمر فى التمرين، وسوف تتحسن مرونتك وايضا الفوائد التى ستحصدها .

- تأكد من ان تحتفظ بفخذيك وعنقك مسترخية relaxed.

جسمك سوف يكون منظرة كالتالى :



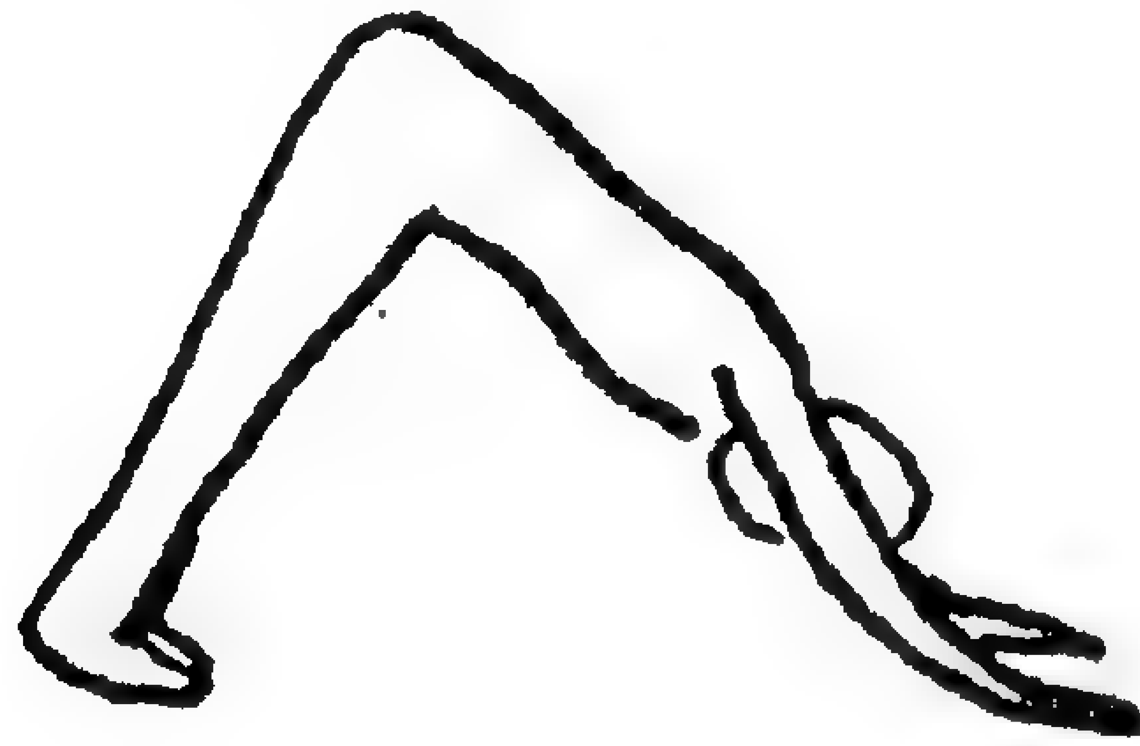
وضع الدولفين لليوجا :

Learn the Yoga Pose Dolphin Asana:

وضع dolphin Asana هى طريقة عظيمة لتحضير جسمك لاوضاع اليوجا الأكثر تقدما مثل وقوف الرأس head stand . من فضلك لاحظ أن وضع الدولفين هو من الخطوات الكثيـرة المطلوبة فى head stand . كـن صبورا تمرن واسترخى .

حـضـر نفـسك لسلسلة أوضـاع الدولفين Dolphin sequence of Asana :

١ - قم بعمل وضع dog position فى وسط حصيرة اليوجا .



٢ - اثنى وإخفض كل من كوعيك ومقدمه ذراعيك الى الأرض.

٣ - حرك يديك شبك، اصابعك حتى تكون قبضة أمامك. احتفظ بباقى جسمك فى وضع facing dog وهذا هو النصف الأول من وضع الدولفين .



٤ - ازفر exhale بينما تحرك ذقنك أمام قبضتك . رحّل وزنك للامام. وهذا هو الجزء الثانى من وضع الدولفين .



٥ - خذ شهيقا وانت تعود إلى وضع الدولفين الأول

٦ - زفير وتقدم إلى الجزء الثانى من وضع الدولفين .

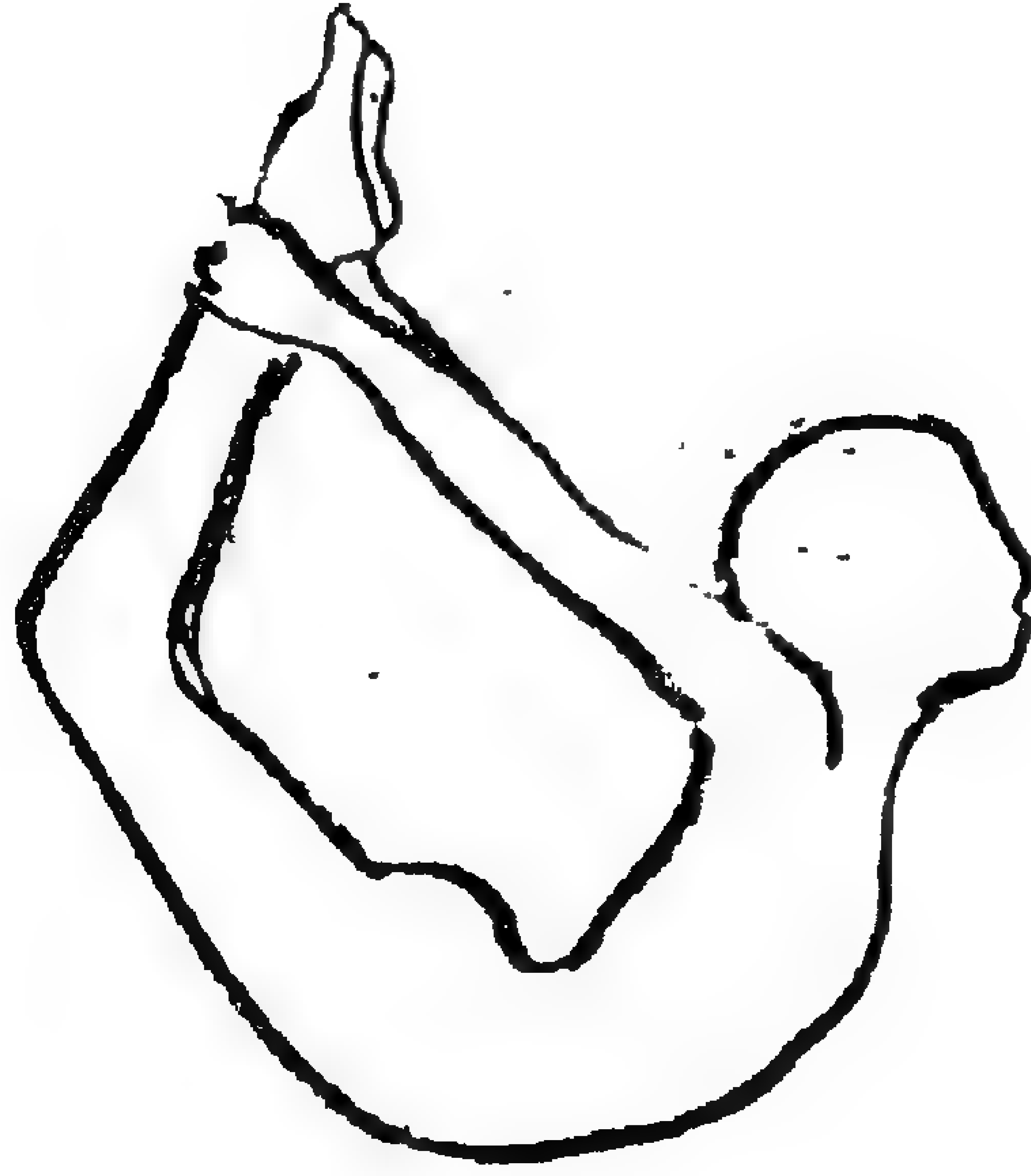
٧ - كرر حتى اربع مرات .

٨ - استرح واسكن فى وضع الطفل child pose .

اليوجا وضع القوس : Bow Pose Yoga

هذا الوضع لليوجا له فوائد عديدة . على رأس هذه الفوائد تحسن المرونة ، فمثلا عندما تمارس هذا الوضع ، فإن الكبد والبطن يحدث له تدليك (مساج) الذى يساعد الهضم، يتوازن افراز غدد البنكرياس وغدة الادرينالين. ويساعد ايضا وضع القوس فى تقليل كمية الدهن التى تميل للتجمع حول الوسط .

هناك فوائد اخرى فالعلماء يعتقدون ان هذا الوضع يزيل الأمراض المعدمعوية gastrointestinal ، سوء الهضم والامساك المزمن وعلى رأس هذه الفوائد ان هذا الوضع موصى به لهؤلاء المصابين بالسكر diabetes، آلام الدورة الشهرية ، سلسل البنول incontinence ، التهاب غشاء القولون المخاطى . يحسن دورة الدم ويشفى الربو ويحسن التنفس .



لا تبدأ خطوات هذا الوضع ومعدتك ممتلئة . اعطى فرصة ٣ ساعات على الأقل بعد الوجبة. قد يثير هذا الوضع ايضا الجهاز العصبى السمبثاوى. من الأحسن أن لا تؤدى هذا الوضع قبل الذهاب للفراش. ويجب دائما ان تراجع مع طبيبك قبل ان تبدأ نظام exercise جديد بما فى ذلك اليوجا.

هل انت مستعد لتجرب ؟ اولا انت تحتاج إلى سطح مستوى ومريح لتعمل عليه ، مثل حصيرة يوجا Yoga mat :

١ – ارقد مسطحا على معدتك وارجلك مع بعض وذراعيك بجانب جسمك وخذ شهيقا عميقا .

٢ – اثنى ركبتيك وحاول أن تحضر اقدامك قريبة من رأسك بقدر الامكان بينما ترفع ذراعيك وتثبت بعنق قدميك your ankles ، احتفظ بتنفسك بينما تضع جسمك فى الوضع .

٣ – حاول ان تبقى ذراعيك مستقيمة ورأسك للخلف مشدودة ، ارجلك هى الأجزاء الوحيدة من جسمك متقلصة غير متحررة contracted. من

المهم ان تحفظ ظهرك وذراعيك مسترخية . وبطنك يجب ان تدعم باقى جسمك . تنفس ببطئ ودع جسمك يهتز مع التنفس (اهتزازات صغيرة جدا) .

٤ - احتفظ بالوضع بقدر ما تستطيع (أو حتى تصبح غير مستريحا حقيقة) عندئذ ببطئ ارخى عضلات أرجلك وإخفض جسمك على الحصيرة ثم زفير.

٥ - كرر .

ملحوظة : إذا كان هذا الوضع صعب جدا يمكنك أن تربط حزام يوجا حول عنق رجلك ankles حتى تتحسن مرونتك تحسنا كافيا ليسمح ليديك أن تصل إلى عنق الأرجل .

وضع اليوجا وجه البقرة Cow Face Yoga Pose

هل أثير فضولك ؟ هل تريد ان تعرف كيف يكون شكل وجه البقرة ؟ Cow face Yoga

كثير من أوضاع اليوجا Yoga asana سُميت على أساس تشابهها مع الحيوانات (الطريقة التى يظهر بها أو يتصرف) هذا الوضع بالذات وأسمه يشكل لغزا لتسميته كذلك .

فوائدها : بممارسة وضع Cow face يسمى ايضا Gomnkh asana فأنت تحسن من حالة الاسترخاء الكلى . ويفضل أن تبقى فى الوضع لدقيقتين لكل جانب . هذا سيزيد الفائدة وهى :

- تقليل القلق.
- شفاء الآم الظهر .
- شفاء التصلب والعقد knots حول العنق والأكتاف .
- تحسين شكل جسمكposture .
- استنهاض الكلية.

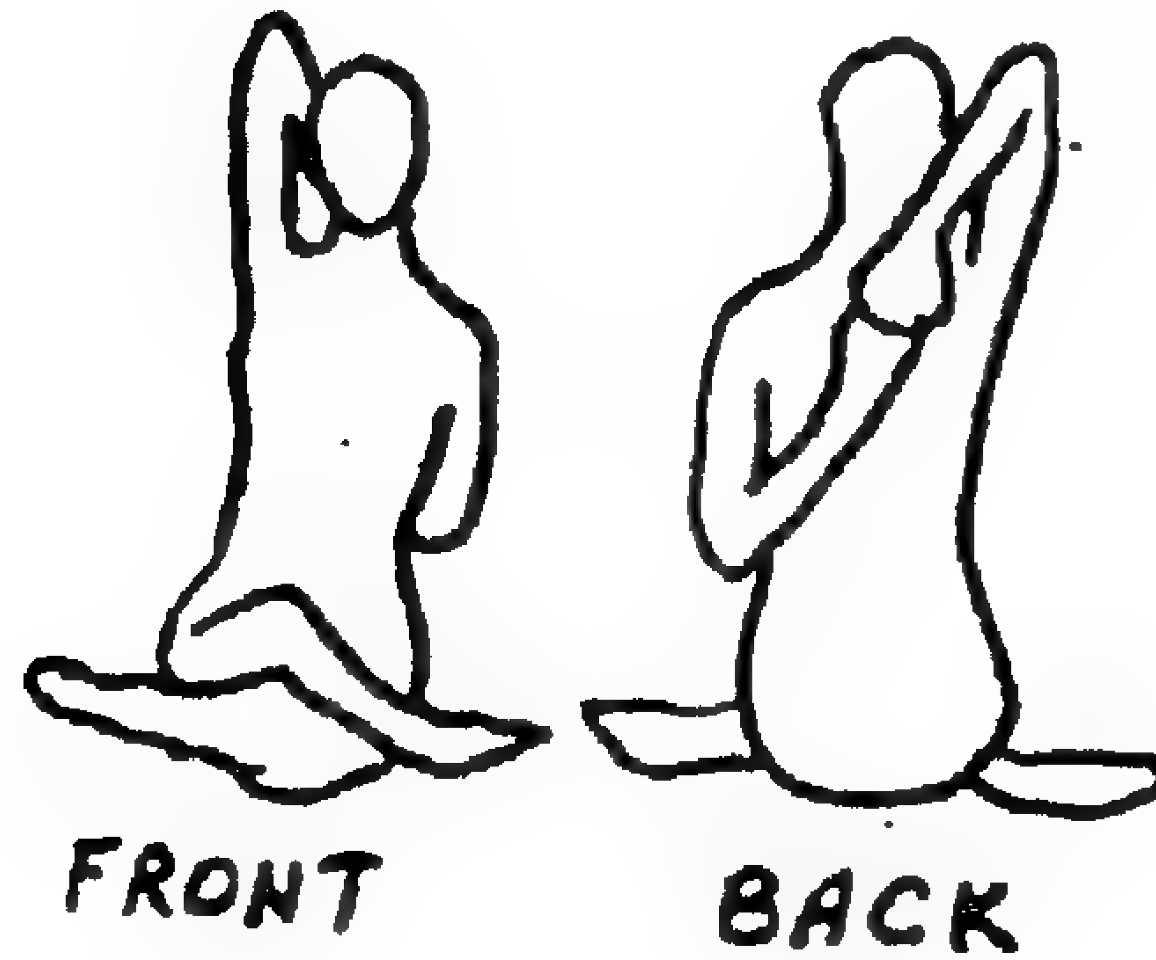
- تحسين التنفس
- وكثير غير ذلك .

كيف تصل إلى وضع *Cow face Yoga* :

١ - اجلس عل حصيرة اليوجا مع وضع رجليك متقاطعتين (على شكل صليب crossed والركبة اليمنى على الركبة اليسرى واقدامك باتجاهك . قد يكون غير مريح فى البداية . اذا كان غير متحمل ضع قدمك اليمنى مفرودة مسطحة flat على الحصيرة . سوف يسهل الضغط على ركبتك .

٢ - حرك ذراعك اليسرى خلف ظهرك على أن تكون يدك لأعلى ، ضع كوعك الايمن لأعلى ، مع وضع اليد اليمنى خلف ظهرك، مشيرة لاسفل.

٣ - قرب يديك مع بعض بتشبيك الاصابع لكلى اليدين . يجب ان تشعر بعضلاتك فى أعلى الذراع . اذا لم تستطع ان تجعل اصابعك تتلامس، إستخدم حزام اليوجا حتى تزيد مرونتك .



٤ - لا تدفع رأسك لاسفل مع رفع الكوع، بدلا من ذلك ادفع رأسك للخلف فى اتجاه كوعك.

٥ - احفظ ظهرك مستقيما واقفل عينيك .

٦ - تنفس شهيق وزفرى ببطئ.

٧ - بعد ٢ دقيقة (أو أقل اذا لم تستطع ان تصل إلى ٢ دقيقة) فك تشبيك يديك وكرر مع الجانب الآخر .

٨ - كرر الخطوات ١ إلى ٧ مع الأرجل والأذرع العكسية .

اليوجا لآلام الظهر

The System Yoga Againmst Back Pain

Part 1 - The Cervical Spine : الجزء الأول : العمود الفقرى

بروجرام اليوجا المكون من ثمانى خطوات ضد آلام الظهر يأتى من نظام التمرينات الشامل Yoga in daily life الموضوع والموضح بالتفصيل بواسطة paramhans swami maheshwarananda وهو نظام اساسه اليوجا التقليدية القديمة ، طوعت بالناس الذين يعيشون فى الحضارة الحديثة.

اليوجا فى الحياة اليومية Yoga in daily life يمكن ممارسته بأى شخص بغض النظر عن العمر أو الحالة الصحية.

برنامج التمرينات هذا ضد آلام الظهر هو نتيجة التعاون بما بين متخصص اليوجا paramhans swami maheshwarananda وأطباء الطب الوقائي ومعالجى بنية الجسم physiotherapists متقاسمين الخبرات المكتسبة من السنوات العديدة من العمل فى هذا المجال ، وخارج هذا التبادل فانه يظهر الخلط والتركيب القيم بين العلم الشرقى والغربى.

فى كل مستوى من البرنامج فإن الجسم كله يعالج باستخدام أساليب الاسترخاء relaxation ، الشد والمط stretching والتقوية strengthening وهذا يعنى أن كل مستوى فى حد ذاته شامل بالنظر إلى الطريقة التى يعمل بها كوحدة متكاملة من التمرينات من خلالها تأتى القدرة الكاملة للتأثيرات المجتمعه لأساليب اليوجا Yoga techniques .

وننصح بممارسة البرنامج الكلى لليوجا ضد آلام الظهر للحصول على الفوائد الكلية لليوجا . ولكن اذا شعرت بالألم pain أو التصلب stiffness فى جرء معين من العمود الفقرى، يمكنك إضافة التمرينات المناسبة إلى

ممارستك اليومية . وهذا بالتأكيد سوف يكون له تأثير مفيد فى المكان ذو المشكلة لعمودك الفقرى the problem area of your spine .

وسنعطى فيما يلى الجزء العنقى للعمود الفقرى (الرقبة the neck) سوف يعطيك بعض المعلومات عن المعلومات التشريحية anatomy والوضع الصحيح correct posture للفقرات العنقية cervical spine علاوة على تمرينات خاصة لها تأثير إيجابى على هذه المنطقة.

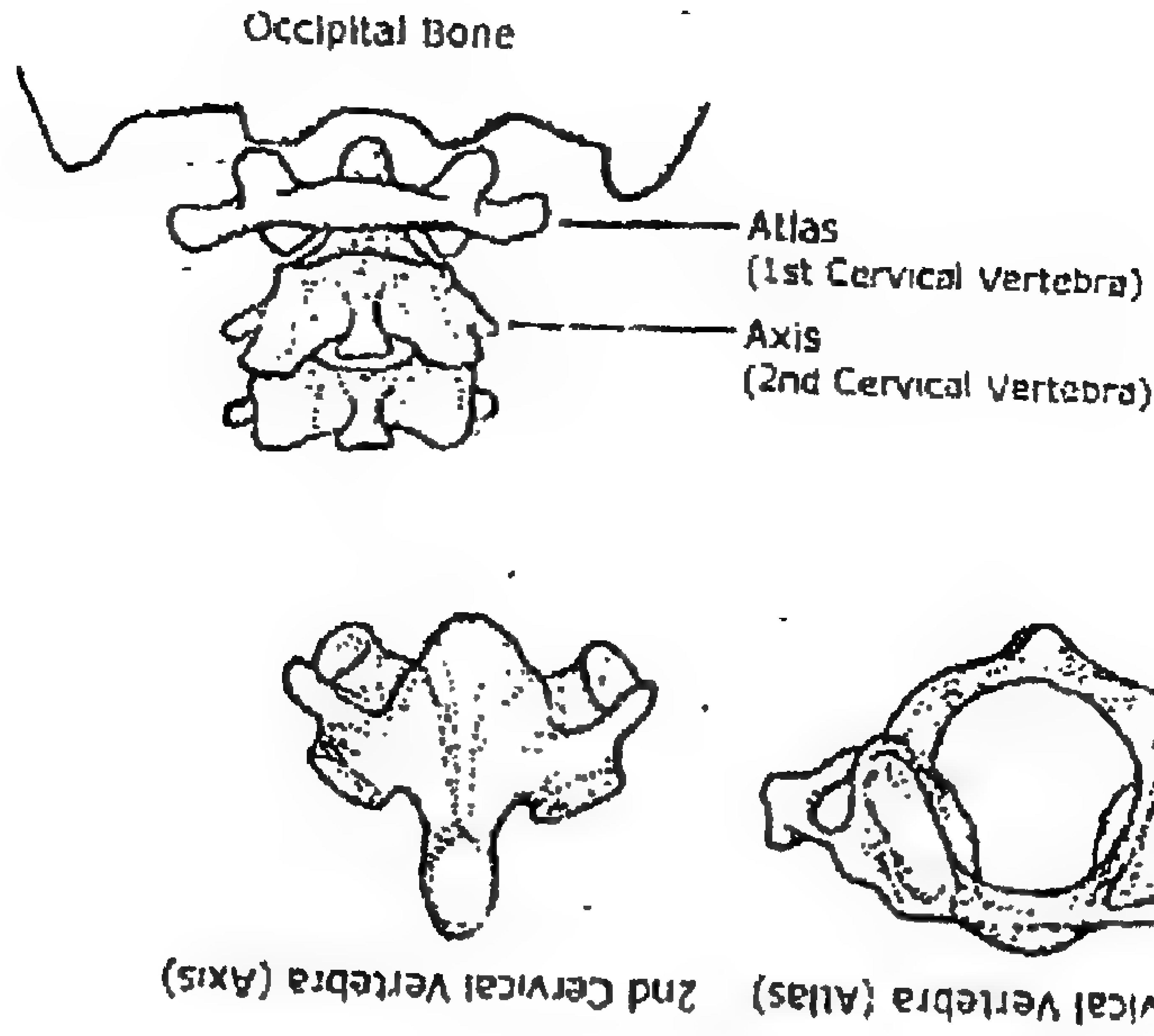
الجزء العنقى للعمود الفقرى : The cervical spine

تقريبا جميع اعضاء الحس تقع فى الرأس ، الحركة العالية للفقرات العنقية تتيح حقل واسع للرؤية وتساعد على وظائف التوجيه orientation والتوازن balancing بداخل الرأس، وعلى أى حال فإن الجزء العنقى من العمود الفقرى يجب ايضا ان يمتلك قوة كافية وثبات لكى يدعم الرأس فى وضعها . التحركات الحرة للمفصل والعنق المثبت جيدا والجهاز العضلى للحلق هى المسئولة عن ذلك. والحركات مثل الالتواء flexion ، المد extension الحركات الجانبية lateral والدوران rotation ممكنة فى الفقرات العنقية للعمود الفقرى .

الفقرتين العنقيتين الأولى والثانية تختلفان فى التركيب التشريحى عن باقى الفقرات العنقية الأخرى other vertebrae .

ما بين مؤخرة الجمجة والفقرة العنقية الأولى (atlas) فإن الحركة للامام والخلف علاوة على الحركات الجانبية للرأس ممكنة.

ما بين الفقرات العنقية الأولى (Atlas) والثانية (Axis) تتم معظم حركات الدوران rotation movements . الفقرة الأولى (Atlas) ليس لها جسم ولكن تتكون من قوسين two arches مترابطين أحدهما مع الآخر الـ Axix له زائدة عظمية تبرز من قوس الفقرة الأولى (Atlas) بحيث يتحركوا حركة مفصلية .



شكل (٣٠) الفقرتين الأولى والثانية من الفقرات العنقية

The first two cervical vertebrae

المشاكل الوضعية فى منطقة الفقرات العنقية :

Postural problems in the region of cervical spine

الفقرات العنقية للعمود الفقرى cervical spine تحمل الوزن الكلى للرأس وبالمقارنة بالاقسام الأخرى للعمود الفقرى فهى رقيقة جدا very delicate ، وهى القسم الأكثر حركة ، ويرجع إلى ذلك أن خطورة التمزق والبلى wear and tear تكون أكبر نسبيا من خلال الوضعية الغير صحيحة وعادات الحركة .

اكثر الأجزاء حاسية هى نقط الانتقال من قاعدة الجمجمة الى الفقرة العنقية الأولى ومن الفقرة العنقية الأخيرة إلى الفقرة الصدرية . كل من هاتين المنطقتين هما الأكثر إرهاقا بالاخطاء فى

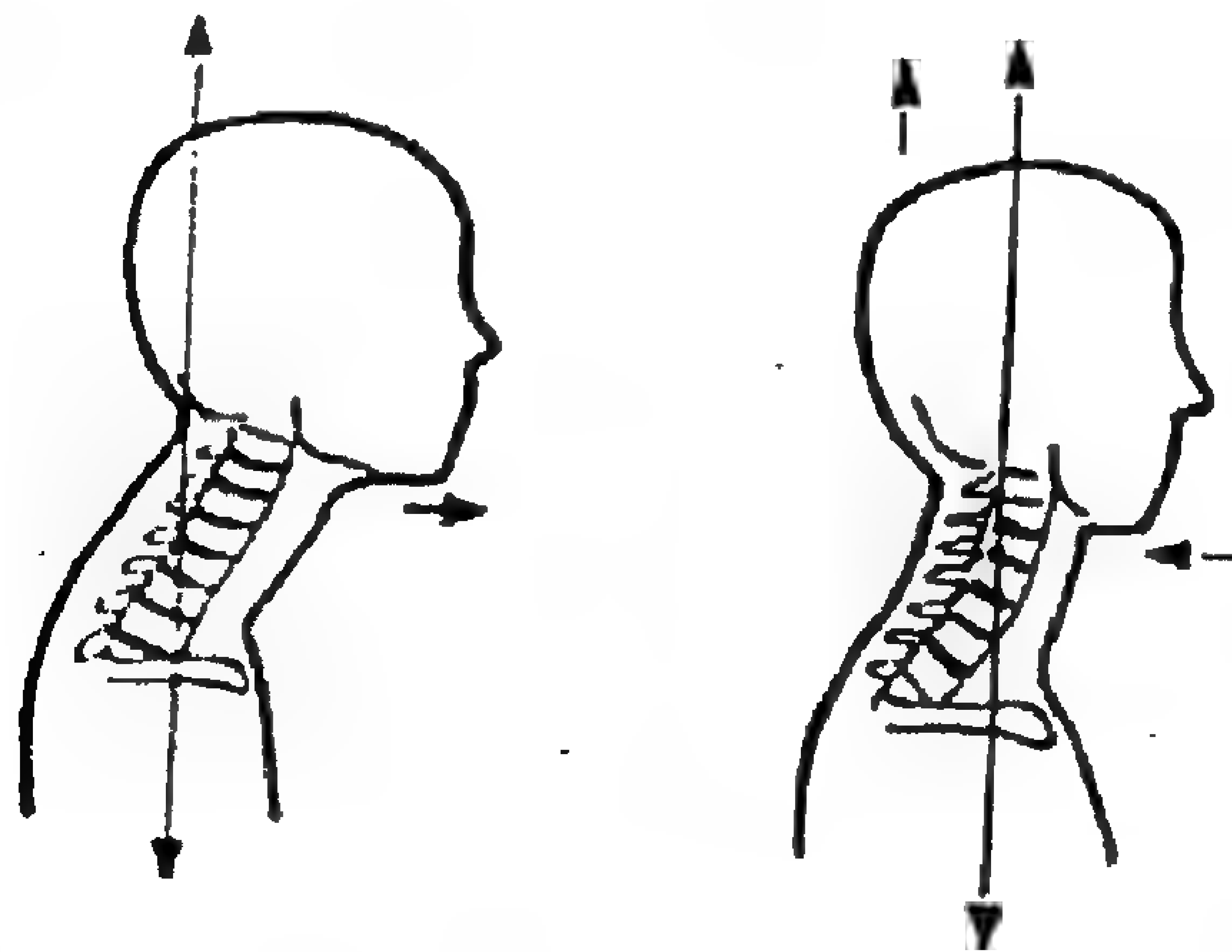
الوضعيات postural errors . وهم أيضـا يتفاعلـون مع الضغوط العقلية mental strains بظهور الشعـد العضلى creating muscular tension .

اكثر الأخـطاء الوضعيـة شيوعا هى عندما تُدفع الرأس للامام . وهذا يؤدى إلى شد وقصور فى التركيب العضلى للعنق، مشاكل الدورة الدموية circulatory problems فى الرأس، العنق، الاكـتـاف ، الأذرع وإرهاق الأربطة ligaments والانزلاق الغضروفى discs .

اعراض هذه الاخطاء الوضعية يمكن ان تشمل الدوار dizziness، آلام فى الرأس والعنق والاكتاف . الصداع النصفى يمكن أيضا أن ينبه أو يثار بمعترضات سبيل الطاقة energy blockages (الاعصاب nerves ، سريان ادم blood flow) فى الفقرات العنقية من العمود الفقرى .

علاوة على تمرينات اليوجا ، التى تساعد فى مط stretch واسترخاء relax وتقوية strengthen التركيب العضلى للحلق والعنق، فإن وضع الرأس يجب ان يكون ايضا صحيحا من اجل استبعاد المشكلة .

لتجد الوضع الصحيح ، يمكن للشخص ان يتخيل خيط كخيوط عرائس الماريونيت يدفع لأعلى الظهر والرأس ويحرك الذقن بخفة تجاه الحلق . وبذلك فان العنق تشد stretched والفقرات العنقية للعمود الفقرى تشفى من الحمل relieved of strain .



شكل (٣١) الوضع الصحيح للرأس والوضع الخاطئ

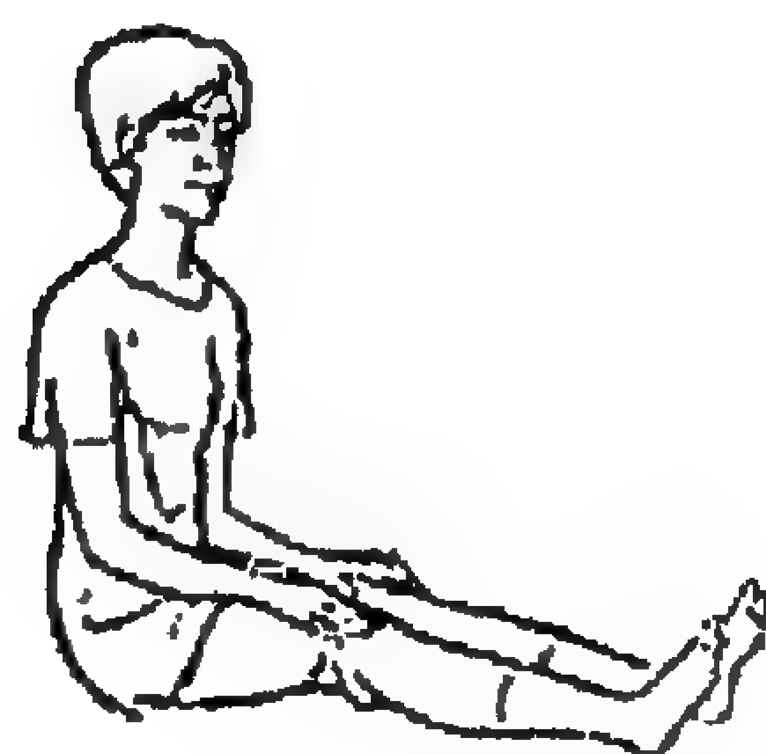
المشـاكل فى منطقـة العنق والاكـتاف ايضـا شائعة الحدوث نتيجة للاكتاف المحنية (المحدبة) . بمجرد أن يصبح الإنسان واعيا لهذه العادة، من المهم ان نلاحظ باستمرار وبوعى إرتخاء المنطقة المحيطة بالاكتاف .

التمرينات الرياضية : Physical exercices (Asana)

أ ولا : استرخاء العنق Neck relaxation :

وضع اليد starting position : اجلس واقدامك مستقيمة ، الرأس ، العنق والظهر فى خط مستقيم ، تخيل قمة الرأس منجذبة للخلف بخيط لكى يطيل العنق بقدر المستطاع ، وتجعل الظهر مستقيما ، الأيدى مستقر ة على الفخذين .

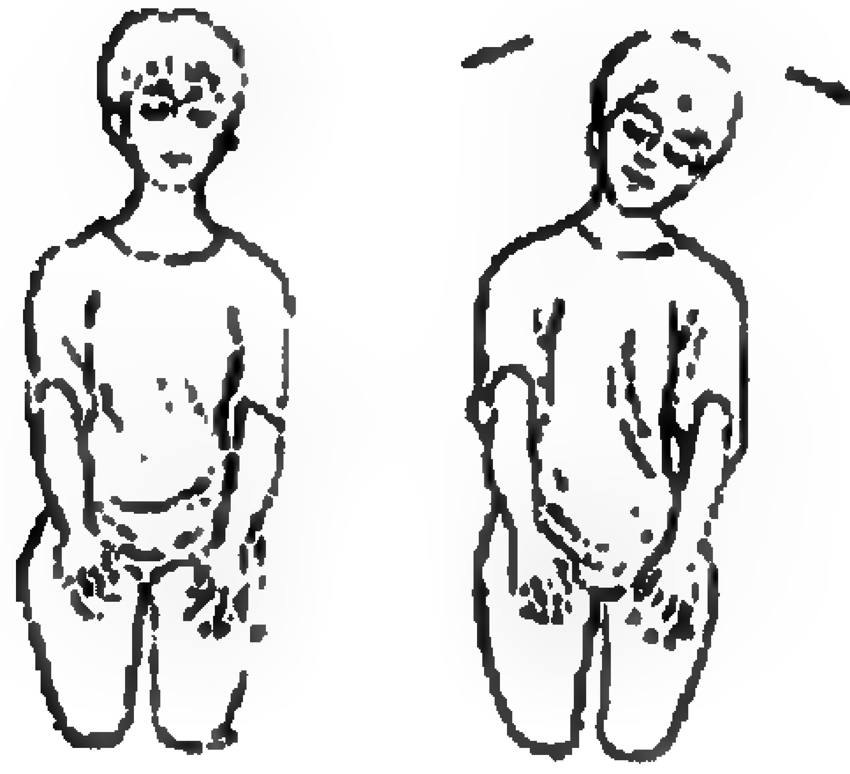
ملحـوظة : لكثير من الناس ، الجلوس والأرجل مستقيمة وضع غير معتاد بالنسبة لهم وغيرمريح والسبب الرئيسى لذلك هو الحركة المحددة لمفاصل الوركين . هذا الوضع للبداية starting position وتلك التمرينات التى تجرى مع الجلوس والأرجل مستقيمة تكون لتحسين حركة مفاصل الوركين وتقوية عضـلات الظهـر . الجلوس بهـذه الطريقـة يحتـاج بعض التدريب وسوف تجد أن الوصول اليه يصبح اكثر سهولة مرة بعد مرة.



شكل (٣٢) الجلوس والأرجل ممددة

التمرين (أ) variation A

- خذ شهيقا عميقا فى البطن .
- ازفر بينما تميل الرأس الى اليمين (الأذن اليمنى تصبح قريبة من الكتف الايمن ولكن الكتف الأيمن يجب الا يتحرك .
- شهيق وحرك الرأس الى المركز .
- زفير بينما تميل الرأس الى اليسار.
- ٥ مرات لكل جانب مع اتخاذ إيقاع التنفس .

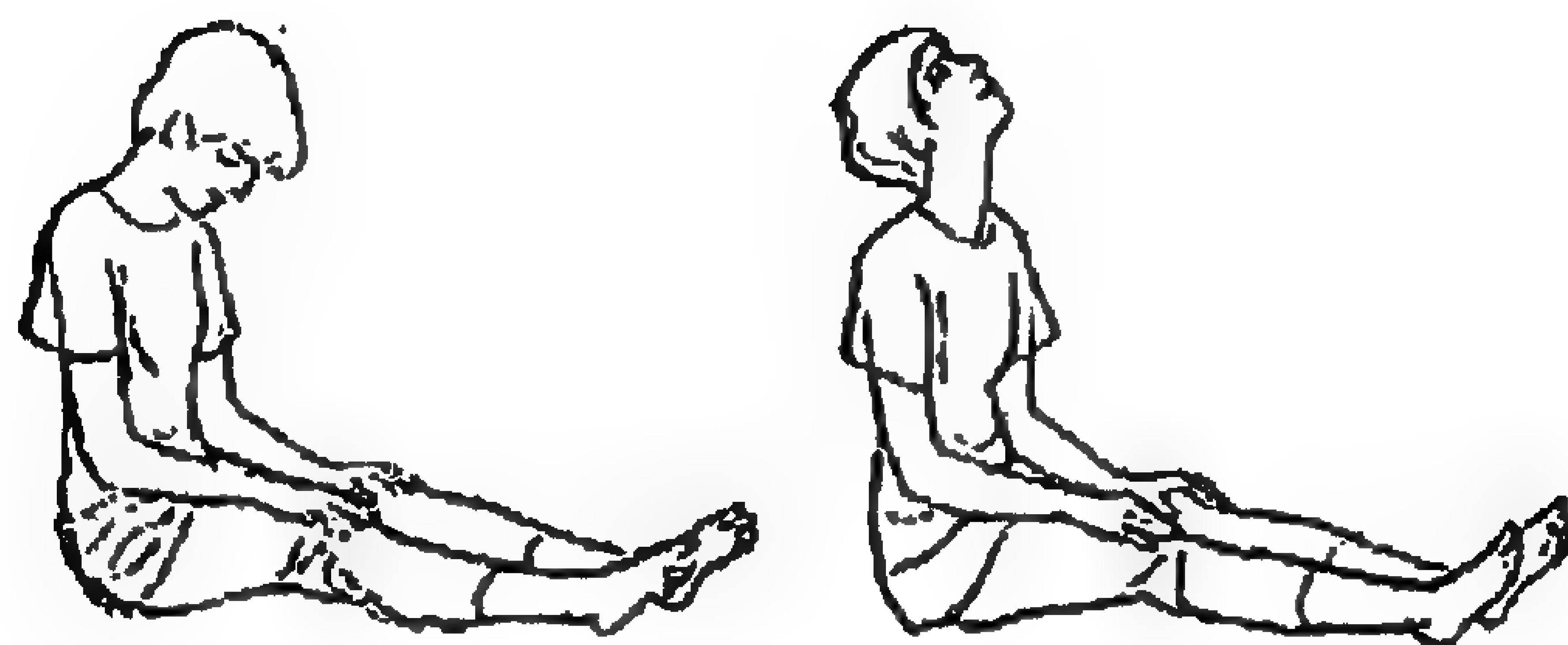


شكل (٣٣) استرخاء العنق تمرين(أ)

التمرين (ب) variation B

- شهيق عميق فى البطن .
- زفير مع ثنى الرأس للامام ، عندئذ اسمح لها ان تسترخى وهى معلقة وخذ إنتباهك ان يبقى الظهر مستقيما .
- شهيق بينما تحرك الرأس للخلف إلى المركز (مع الاحتفاظ بالعنق ممتدا ثم عندئذ إثنيها للخلف .
- ٥ مرات ببطء وبعناية متخذ نفس إيقاع التنفس .

تحذير : اذا شعرت بأى الم ، عدم ثبات فى العمود الفقرى، أو ميل لحدوث دوار dizziness عندئذ لا تميل الرأس للخلف . فى هذه الحالة فقط أملها للامام ثم أعدها للمركز .

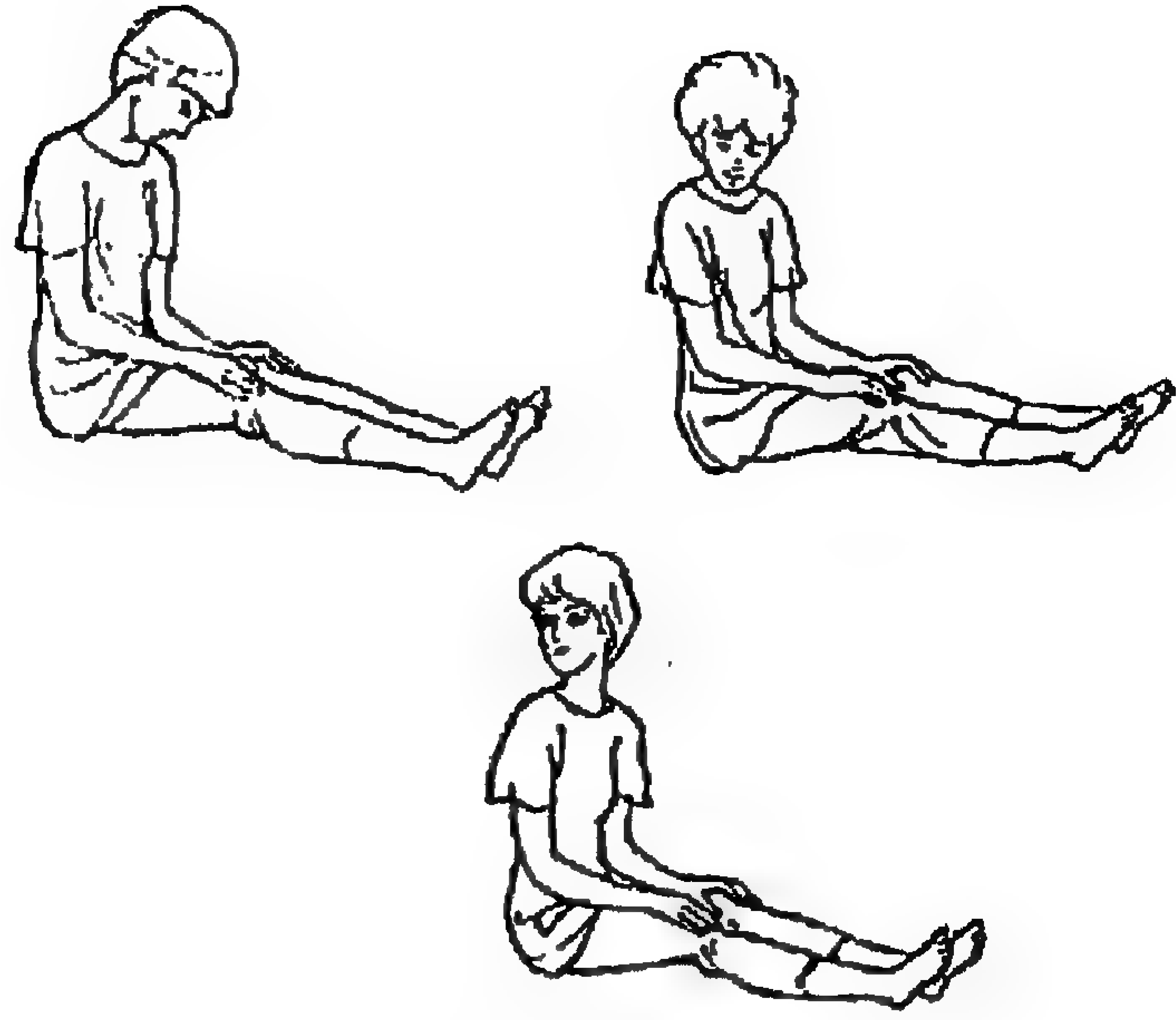


شكل (٣٤) استرخاء العنق التمرين (ب)

التمرين (ج) variation C

- شهيق عميق فى البطن .
- زفير مع ثنى الرأس للامام ، الذقن تتحرك فى اتجاه الصدر.
- شهيق مع تحريك الذقن فى شكل ربع دائرة إلى الكتف الايمن.
- زفير مع تحريك الذقن فى اتجاه الصدر.
- شهيق مع تحريك الذقن فى شكل ربع دائرة إلى الكتف الأيسر.
- زفير مع تحريك الذقن وإعادتها مرة أخرى فى اتجاه الصدر .
- كرر ٥ مرات لكل كتف.

الفوائد : استرخاء العنق ، الحلق ، ومنطقة الكتف .



شكل (٣٥) استرخاء العنق تمرين (ج)

ثانيا : تدوير الاكتاف *Shoulder circling*

وضع البداية *Starting position*

اجلس وارجلك مستقيمة ، الرأس والعنق والظهر فى خط مستقيم، الأذرع مثنية والاصابع موضوعة على كل كتف .

التمرين (أ) variation A

- شهيق مع تحريك الكوعين فى نصف دائرة كبيرة للخف .
- زفير مع تحريك الكوعين فى نصف دائرة كبيرة للامام حتى تلمس الجسم من الأمام
- ٥ حركات دائرية فى اتجاه، ثم ٥ حركات دائرة فى الاتجاه المعاكس. كن منتبها أثناء عمل الكوعين دائرة كبيرة بقدر الامكان ، فالحركة لا تأخذ مكانها فقط فى مفاصل الكتف ، ولكن أيضا فى قوس عظام الكتف shoulder girdle (المكون من shoulder blades ، collarbones).



شكل (٣٦) تدوير الكتف تمرين (أ)

التمرين (ب) variation B

– اعمل الدوائر بالتناوب ، وبينما تحرك أحد الكوعين للامام حرك الآخر للخلف .

– ٥ مرات فى اتجاه، ثم ٦ مرات فى الاتجاه العكسى التنفس باسترخاء ولكن أعمق قليلا من العادى.

الفوائد : استرخاء العضلات فى منطقة مفاصل الاكتاف ، قوس الكتف والاضلاع العلوية ، وأيضا يعمق التنفس.



شكل (٣٧) تدوير الكتف تمرين (ب)

استرخاء الظهر *Relaxing the entireback*

وضع البداية *Starting position.*

اجلس على عقبى القدمين (Vajara Sana) الظهر مستقيم وفى نفس الخط مع الرأس والعنق. الايدى مستقرة على الفخذين ، الكوعين مسترخيين .

- شهيق بعمق ، مد الأذرع للامام ثم لأعلى الرأس .
- زفير بطئ انثنى للامام من الوركين مع الاحتفاظ بالظهر مستقيما والأذرع تبقى فى الخط مع الظهر .
- عندما تصبح البطن مستلقيه على طول الوركين أرخى الساعدين fore-arms الكوعين والرأس إلى الأرض. ابقى فى هذا الوضع ١٠ أنفاس.
- مع الشهيق ارفع الأذرع والرأس حتى تصبح فى نفس الخط مع الظهر وبالقيام من الفخذين ارفع اعلى الجسم مرة أخرى، والذراعان اعلى الرأس above the head .



شكل (٣٨) استرخاء الظهر والعنق Shashank asana

نقاط للملاحظة : points to abserve

فى هذا الوضع يمكنك ان تشعر وتحس بسهولة اكثر تنفسك فى الظهر

ارشد الشهيق الى الظهر بأكمله ، اسمح للظهر أن يتسع مع الشهيق واشعر بالاسترخاء مع الزفير . تأكد من ان العنق والاكتاف مسترخية تماما .

الفوائد : Benefits

يسترخى الظهر بأكمله ويسترخى العنق، وتتحسن الدورة الدموية فى الظهر والاكتاف والعيون، الرأس والمخ . يعمق التنفس خاصة فى الظهر تتناغم وظائف اعضاء الحوض ويستنهض الهضم .

هذا التمرين مهدئ ويشجع الاسترخاء وفى نفس الوقت يحسن التركيز، كما انه مفيد فى حالة الاكتئاب والعصبية، والتعب الزائد ، والصداع .

تحذير : Caution

هذا الوضع يجب ألا يُمارس فى حالة ارتفاع ضغط الدم ، الدوار، الجلوكوما (المياه الزرقاء بالعين) .

الجزء الثانى : اليوجا لآلام أسفل الظهر :

Part 2 AsanaLow Back pain:

هناك اكثر من وضع لليوجا للتغلب على الآم أسفل الظهر .

أ - ***الوضع الأول*** : *Asans low back pain (Ultanapad asana)*

١ - ابدأ بالاستلقاء على حصيرة اليوجا ، ضع ساقيك مع بعض وأصابع اليد متجهة لأسفل ومفرودة بجانب جسمك.

٢ - تنفس شهيق وارفع رجلك اليمنى لأعلى ما يمكن ، ولكن من المهم الا تضغط على أى عضلة (فى رجلك، أو ظهرك ، أو أى مكان آخر).

٣ - احتفظ برجلك اليمنى مستقيمة وقدمك مسترخية بينما رجلك الأخرى تبقى مستقيمة على حصيرة اليوجا كما يظهر بالشكل .

٤ - إحتفظ بنفسك بالداخل (شهيق ٣ - ٥ ثوان) بينما رجلك لاعلى فى الهواء .



شكل (٣٩) الوضع الأول لآلام أسفل الظهر

٥ - زفير بينما ترجع رجلك ببطئ لأسفل.

٦ - كرر ٤ مرات مع الرجل اليمنى .

٧ - كرر مع الرجل اليسرى (المجموع ٥ تكرارات لكل رجل).

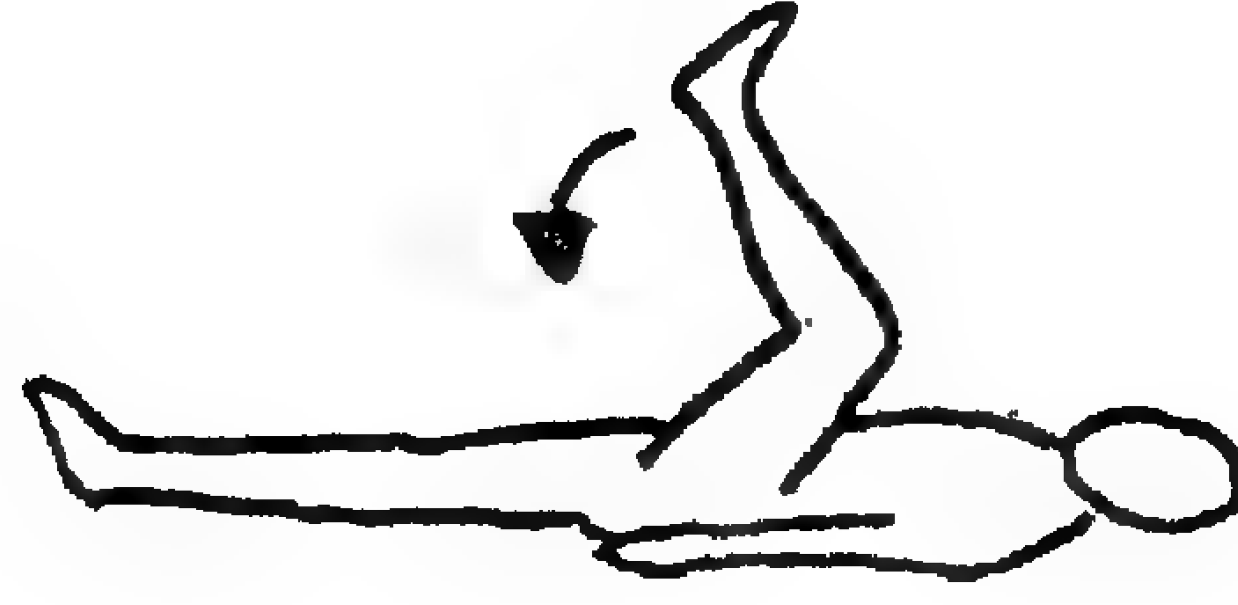
٨ - للتغيير يمكنك أيضا ان تعمل هذا التمرين بالرجلين معا فى نفس الوقت .

ب - ***الوضع الثانى*** : *Asans low back pain (Pada sanchalan Asana)*

طريقة أخرى لتقوية عضلات أسفل الظهر وتقليل أو منع آلام أسفل الظهر فى المستقبل هو ممارسة هذا الوضع ويمكن تسميته cycling بدلا من الاسم باللغة السانسكريت .

١ - استلق على ظهرك وارفع الركبة اليمنى لأعلى .

٢ - مع الاحتفاظ برجلك اليسرى على الحصيرة . أدر للامام الرجل اليمنى ١٠ دورات . تأكد ان تحتفظ بعقبك بعيدا عن الحصيرة.



شكل (٤٠) الوضع الثانى لآلام أسفل الظهر

٣ - توقف واعكس الحركة اعمل ١٠ دورات للخلف .

٤ - بدل الأرجل وكرر .

ج - هناك اوضاع اخرى لآلام اسفل الظهر :

Ȯther Asȧna low back pain

وهذه تشمل :

- وضع الطفل baby position .
- وضع ثعبان الكوبرا Cobra pose وهو أحد أوضاع تحية الشمس Yoga sun saluation poses .
- وضع القط والبقرة Cat and Cow poses.
- وضع النمر Tiger pose .

تمرينات التاى شاى

لتقليل التوتر ، التوازن والرشاقة وفوائد صحية أخرى

Tai Chi : Stress reduction

balance, agility and more

التاى شاى Tai Chi أو التى شى (Ti - CHE) هو نوع من ضبط النفس ، أستخدم فى الصين القديمة كشكل من أشكال الدفاع عن النفس self - defense . هذا النوع من التمرين الرياضى الشيق وجد من حوالى 2000عام وزاد شيوعه حول العالم كبرنامج رياضى اساسى علاوة على فوائده الصحية التى تشمل تقليل التوتر stress reduction .

التوازن الأحسن greater balance والمرونة المتزايدة flexibility خاصة لكبار السن لتمارس التاى شاى توجد سلسلة حركات محددة بطيئة ورشيقة slow motion كل حركة تصب فيما بعدها لتصبح حركة واحدة منسابه one fluid motion دون فترة توقف . هذه الحركات تمد بطريقة تحرك لكل العضلات وبذلك فهى فى الحقيقة يمكن أن تخدم كبرنامج كامل للياقة فهذه الحركات تجمع الثلاث اشكال من التمرين الرياضى تمرين القوة strength training ، الشد stretching ، التمرينات الهوائية aerobic exercise .

انت تركز فى كل من الحركة والتنفس. احيانا يوصف التاى شاى بأنه تأمل فى الحركة meditation in motion . وحيث ان حركات التاى شاى بطيئة ورشيقة فهى مناسبة تماما للاشخاص بحالات التهاب المفاصل arthritis أو حالات أخرى تجعل التمرين الرياضى المعتاد صعبا بالنسبة لهم .

يمكنك شراء شرائط فيديو تعطيك التعليمات لممارسة التاى شاى tai chi .



شكل (٤١) هذه التمرينات جزء فقط من مجموعة حركات التاى شاى انت تعمل جميع الحركات فى المجموعة كحركة واحدة منسابه

لمن التاى شاى ؟ Who is tai chi for

اذا كنت تحاول ان تحسن صحتك العامة، قد تجد التاى شاى مساعدا كجزء من برنامجك. التاى شاى آمن بصفة عامة للناس فى جميع الأعمار ومستويات اللياقة . وقد اظهرت الدراسات انه لكبار السن فإن التاى شاى يمكن ان يحسّن التوازن balance ويقلل مخاطرة السقوط . ولأن الحركات قليلة الاندماج وتضع الحد الأدنى من الضغوط على العضلات والمفاصل، فإن التاى شاى متقبلا لكثير من كبار السن ، ولهذا السبب فإنه قد يكون مفيدا فى الحالات مثل التهاب المفاصل arthritis أو عند الشفاء من التضرر.

التاى شاى يظهر أنه يقدم كل من الفوائد الفزيائية والعقلية بغض النظر عن عمرك فهو يستخدم فى :

- تقليل التوتر .
- زيادة المرونة .
- تحسن قوة العضلات.
- زيادة الطاقة ، خفة الحركة والرشاقة .
- زيادة الاحساس بالحالة الجيدة .

لم يدرس التاى شاى علميا حتى وقتنا الحديث . والابحاث المبدئية تظهر أنه لكبار السن بصفة خاصة ممارسة التاى شاى بطريقة منتظمة قد تعطى الفوائد التالية :

- تقلل القلق والاكتئاب .
- تحسن التوازن وتقلل السقوط .
- تحسن من جودة النوم ، مثل البقاء نائما اكثر اثناء الليل، الشعور بيقظة ونشاط أحسن خلال النهار.
- تبطئ الفقد فى العظام menopanse فى النساء الذى يتبع فترة انقطاع الدورة .
- تقلل ضغط الدم العالى .
- تحسن كفاءة الجهاز القلب وعائى .
- تشفى الألم المزمن chronic pain .
- تحسن الاداء الفزيائى اليومى .

عندما تتعلم بطريقة صحيحة وتتمرن بانتظام فإن التاى شاى يظهر بأنه شكل ايجابى جدا من التمرين الرياضى .

- فهو شخصى وليس تنافسى.
- لا يحتاج إلى مكان كبير أو ملابس أو معدات خاصة .
- يمكنك أن تمارسه فى أى مكان وفى أى وقت .
- سهل أداؤه فى مجموعات علاوة على تأديته بنفسك.

- يمكنك اضافة حركات جديدة عندما تتقن أكثر .

ولأن التاى شاى بطئ ولطيف ، فهو ليس له تأثيرات سلبية جانبية، ورغم ذلك تكلم مع طبيبك قبل البدء فى برنامج جديد. خصوصا اذا كان عندك أى مشاكل مع المفاصل، العمود الفقرى أو القلب ، ولتحصد أحسن النتائج من التاى شاى وتقلل المخاطرة القليلة للضرر ، تعلم الطريقة الصحيحة لأداء الأوضاع والحركات والتنفس ولعمل ذلك من الأحسن أن تستعين بمعلم حيث يمكن ان يقودك شخصيا ويصحح اخطاؤك قبل ان تصبح عادة. وبينما تتمرن ستتعلم كيف تؤدى التاى شاى بدون ضغط أو حمل على عضلاتك ومفاصلك .

بمجرد ان تصبح مرتاحا مع أساسيات التاى شاى يمكنك ان تؤديه بنفسك وتمارسه فى نفس المكان ونفس الوقت كل يوم. وكن صبورا فالفوائد الصحية تتراكم مع الوقت .

التذليك (المساج) للاسترخاء

Massage for relaxation

ما هو المساج ؟ What is massage

المساج هو ممارسة خبرة وضع أو نشر الضغط أو الشد أو الحركة أو الاهتزاز باستخدام اليد أو بأدوات مساعدة للانسجة الطرية soft tissues التى تشمل العضلات muscles ، النسيج الضام connective tissue ، الأوتار Joints ، الأوعية اللمفاوية lymphatic vessels ، أعضاء الجهاز المعدمعوى gastrointestinal system .

المساج يمكن أن يطبق بنجاح على أجزاء من الجسم أو على الجسم كله لمساعدة عملية الشفاء من الضرر، التحرر من التوتر السيكولوجى ، السيطرة على الآلام ، تحسين الدورة الدموية . عندما يستخدم المساج لفوائده السيكولوجية ، العقلية، الميكاينكية ، قد يسمى المساج العلاجى therapeutic massage أو manipulative therapy .

عادة يستخدم المعالجين بالمساج أيديهم فى عمل الضغط ولكن يمكنهم أيضا استخدام الجزء الأمامى من الذراع forearms والمرفقين elbows أو الأقدام feets .

هنالك على الأقل ٨٠ نوع مختلف من المساج بعضها هادئ لطيف gentle والبعض الآخر نشط جدا ومركز active and intensive .

هنالك نوع آخر شائع من المساج يعرف باسم acupressure للعلاج وهذا العلاج يعرف بالعلاج الصينى ولكنه لا تستخدم فيه الأبر الصينية ويستخدم فيه المعالجون أصابعهم للعمل باليد على نقاط الضغط فى الجسم بفتح القنوات التى يمكن ان تحرر طاقة جديدة وتحمل الطاقة المستنفذة والسموم .

تبعا للرابطة الامريكية للعلاج بالمساج American massage therapy association فإن أكثر انواع المساج شيوعا هو المساج السويدى swedish massage الذى يعنى خصوصا باسترخاءك ومدك بالطاقة. وهو هادئ جدا ولطيف ويستخدم عادة فى دفع الإسترخاء ، تحسين سريان الدم، شفاء الشد العضلى حيث يستخدم المعالج تكنيكات تشمل الخبطات المنزلقة glinding strokes ، العجن kneading ، النقر tapping للطبقة السطحية للعضلات فى إتجاه سريان الدم الى القلب، وقد يشتمل ايضا على تحريك المفاصل moving of joints بلطف لتحسين مدى الحركة .

المساج للانسجة العميقة يكون أكثر تركيزا ونشاطا more active and intense وهو يستخدم لمعالجة التوتر العضلى المستمر لمدة طويلة حيث يعمل المعالج خبطات بطيئة (بالاصابع، بابهام اليدين أو بالكوعين) باستخدام ضغط مركز للوصول الى الطبقات من العضلات الأعمق من التى يصلها تكنيك المساج السويدى.

يمكنك ايضا استخدام المساج لنفسك self massage للاسترخاء بعد العمل أو المدرسة أو لشحن نفسك بالطاقة فى الصباح. يمكنك بسهولة أن تعمل مساج لأقدامك ، يديك أو عنقك بينما تؤدى مسئوليات أخرى، أو بينما تسترخى والمساج يؤدى تأثيراته أحسن اذا كنت تلبس ملابس مريحة وتجلس أو تقف فى وضع مريح . إستخدم زيت oil أو مستحضر سائل lotion لتدليك الجلد العارى.

المساج المنبه لنقاط معينة tigger point massage أقل لطفا وقد يكون احيانا غير مريح حيث يعطى المعالج ضغط ثابت قوى ومستمر على العقد knots للعضلات المشدودة المتوترة التى أُستخدمت أكثر من اللازم أو تضررت ، ويستمر الضغط حتى ترتخى العضلات . ويعتقد البعض أن المساج يعمل من خلال القوة الشفائية للمس healing power of touch ، واللمس أيضا ينقل الاحساس بالاهتمام والرعاية .

هل يعتبر المساج آمن ؟ Is massage saf

عندما يُؤدى المساج بطريقة مناسبة مضبوطة فهو يعتبر آمن وبشهادة الرابطة الامريكية للعلاج بالمساج فإنه يجب أن يكون معالج المساج قد تلقى مستوى معين من التدريب ويستخدم خطوط توجيهية معينة للتطبيق.

تعلم التقنيات الأساسية للمساج

Learn the basic massage techniques

تعلُم التقنيات الاساسية للمساج ، هو الخطوة الأولى تجاه اعطاء مساج يؤدى للاسترخاء حقيقة فأنت (أو رفيقك) يمكن أن تستفيد من بعض الحركات البسيطة السهلة فى تعلمها تشمل الحركات التالية :

- ***التفريش** Brushing* :

فكر فى أصابعك كريش، أنت تريد ان تفرش بخفة الجلد، هذا الأسلوب الخاص أكثر تأثيرا فى نهاية المساج .

- ***الخبط الخفيف** Karate chop* :

ضرب خفيف للجلد بواسطة نهايات الاصابع ، خبطات خفيفة، حاول أن تحتفظ بالإيقاع أو التناغم أو التكرار النظامى ولا تصلب المعصم .

- ***التدليك واللت** Kneading* :

باستخدام كلتا اليدين ، ادفع وأضغط العضلات كما لو كانت عجين يلت. يمكن إستخدام اصابعك منفصلة اذا أردت أو إستخدمها مع بعضها فى حركة تدليك كبيرة .

عملية التدليك هذه kneading تفيد فى الاسترخاء ، تحسين الدورة الدموية وترخى العضلات المنقبضة .



شكل (٤٢) التفريش Brushing



شكل (٤٣) الخبط الخفيف karate chop

- الضغط في نقاط *Point pressure* :

يمكن ان تشعر بنقاط شد أو توتر عند بعض النقط "stress knots" تحت العنق، على الظهر وحول الاكتاف والبعض الآخر قد يكون ، أسفل الظهر lower pack أو في مكان آخر . يمكنك التعرف على هذه العقد بينما تعمل مساج لغيرك . يمكن أن تشعر بها كنقاط صلبة، ولتحريرها إعط ضغط بواسطة الابهام والسبابة . إضغط بشدة ولكن ليس شديدا جدا حتى لا تؤذى الشخص المتلقى للمساج، استمر في الضغط ١٠ ثوان ثم حررها ، ولزيادة الفائدة من هذا التكنيك فإن الشخص المتلقى للمساج يجب ان يتنفس شهيق بينما تعطى الضغط وزفير عندما تزيل الضغط .

- خبطات طويلة متتابعة *Strokes* :

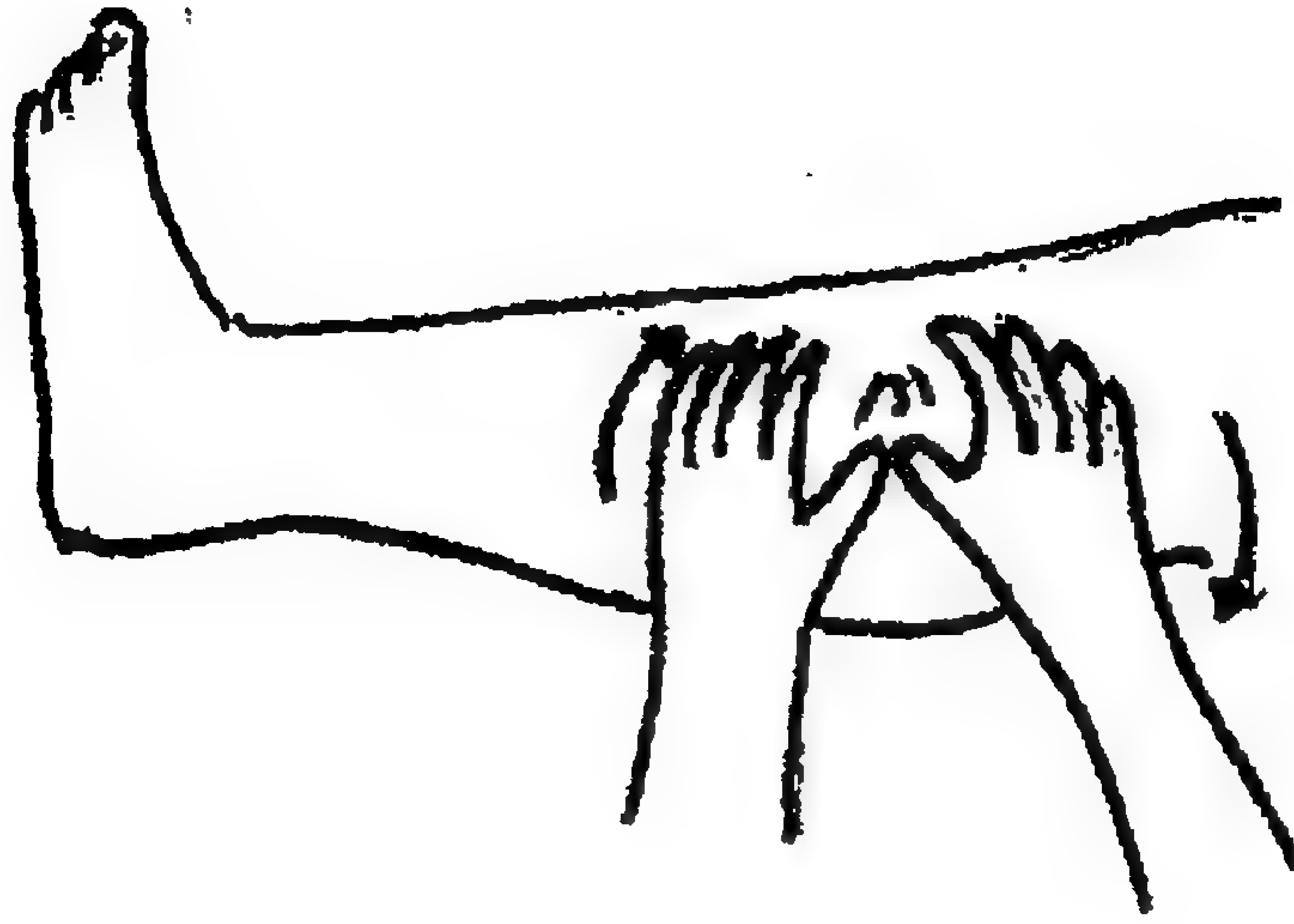
حاول ان تتصور يديك على أنها تيار قوى في النهر - تتحرك يداك في خبطات طويلة long strokes في حركة متتابعة flowing motion ، يمكنك استخدام كلى اليدين مع بعضهم أو كل على حدة .

الضغط خفيف جدا ولكن أثقل من التفريش بالاصابع finger brusing . الفائدة من استخدام هذا الأسلوب متعددة ، فمثلا هذه الطريقة تستخدم في بداية جلسة المساج وتهدف لفرد زيت المساج . كما تساعد الخبطات أيضا ان يصبح المتلقى للمساج متعودا على لمساتك your touch حتى لا تأتى الحركات التالية مفاجئة.

هنالك أساليب اخرى للمساج نذكر منها ما يلى :

- الخبطات مع الضغط *Deep friction* :

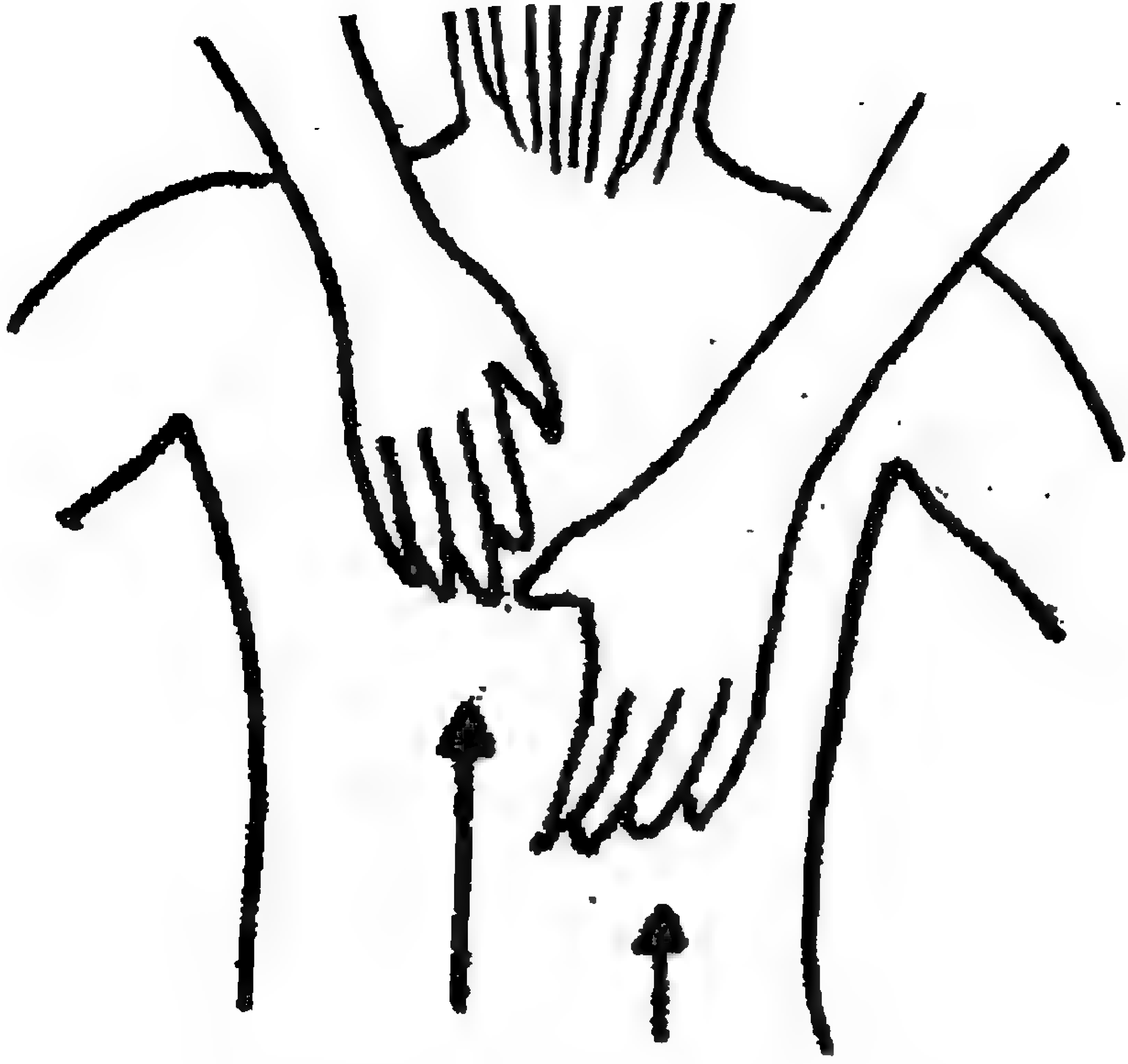
وهو أسلوب متوسط ما بين أسلوب الخبطات الطويلة المتتابعة stroke technique ، الضغط في نقاط pin point pressure . انت تحرك يديك في خبطات ولكن تحتاج لاعطاء ضغط اكثر قليلا . وهو مهم اساسا للعضلات الملتهبة المتألمة sor muscles .



شكل (٤٤) التدليك واللت Kneading



شكل (٤٥) الضغط فى نقاط point pressure



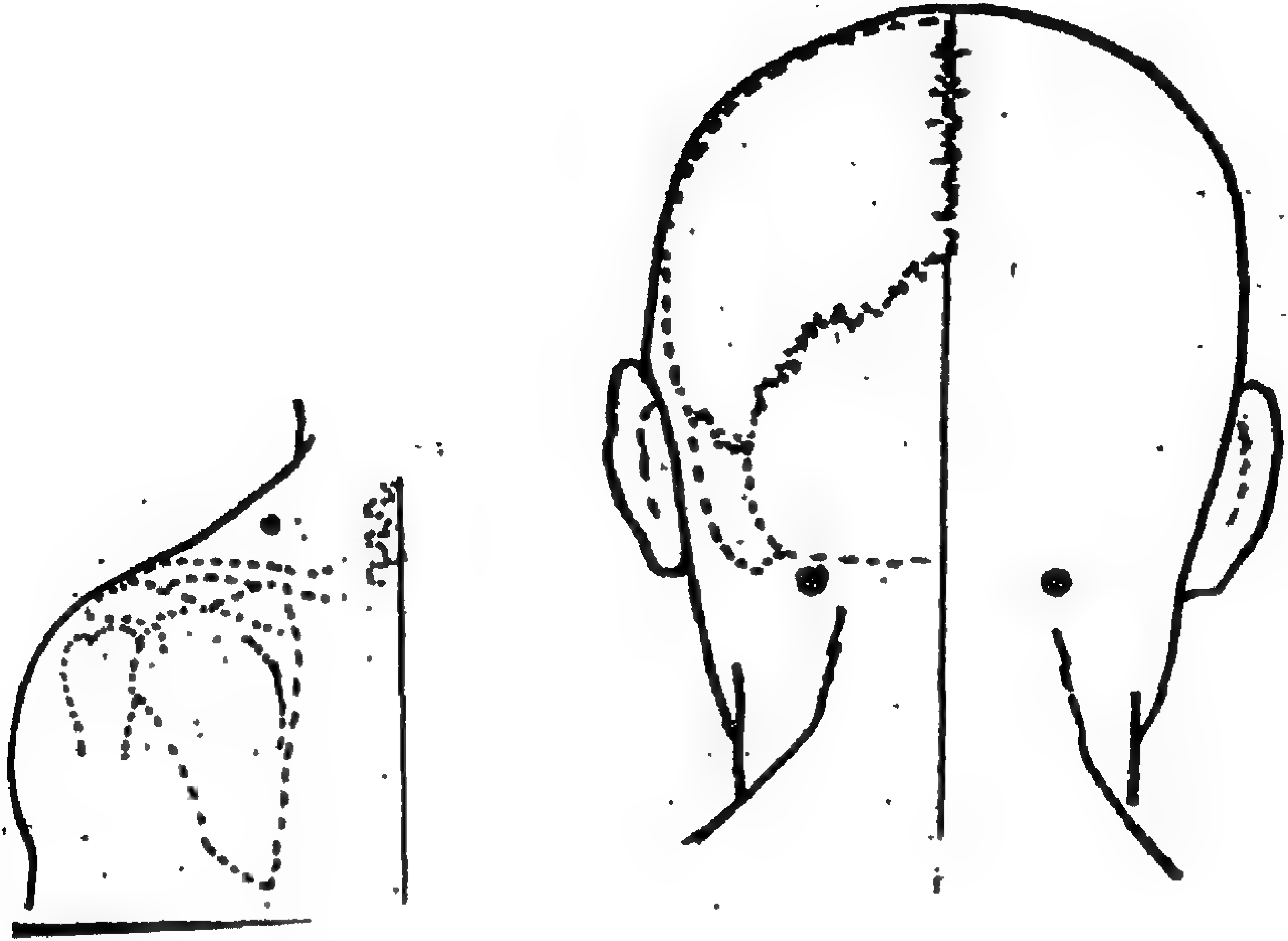
شكل (٤٦) خبطات طويلة متتابعة Strokes

- **عصر الجلد** *Skin rolling* :

تخيل ان تحاول بلطف دفع الطبقة من الجلد الخارجى بعيدا عن الجسم بالعصر لجزء منه ما بين الإبهام والسبابة - حرك يديك للأمام بينما تحتفظ بالجلد المدفوع بين أصابعك .

- تذكر أنك لست بحاجة لشخص آخر (على الرغم أنه يكون مساعدا) .
- اذا كنت متقرح sore أو متألم من الجرى يمكن عمل مساج لربلة الساق calves .
- اذا كنت متوتر أو تشعر بألم حول عنقك يمكنك أن تجرب الشفاء بعمل الضغط فى نقاط stress knots لنفسك .

والشئ المهم ان تتذكر عندما تستخدم هذه الطرق للمساج ان تستخدم كمية كافية من الزيت العطرى فيمكنك ان تضاعف الفائدة من المساج بالجمع بين الاسترخاء الفزيائى phsical relaxation والاسترخاء العقلى mental relaxation بهـذه الزيوت ، لا تخف من التـجـربة ولكن ابدأ بكميات قليلة .



تشنج الرقبة ١

تشنج الرقبة ٢

دليل سريع وسهل للمساج : Quick and easy massage guide

أحيانا يكون كل ما تحتاجه لتعمل مساج جيد هو دليل أو إرشادات المساج، وفيما يلى بعض النقاط السهلة التى تساعدك على اكتمال عملية المساج :

– تأكد من تغطية «سطح العمل» بفوطة سميكة يمكن ان تمتص الزيادة من الزيت وتعطى إحساس بالراحة للشخص المتلقى للمساج.

- اضبط الظروف بالتأكد من ضبط درجة الحرارة.
- إشعل بعض الشموع التى تعطى رائحة aromatherapy scented candle .
- استدم موسيقى لطيفة relaxing music لتساعد على الاسترخاء.
- دفئ يديك بالزيت قبل وضعه على جلد الشخص .
- اجعل أظافرك قصيرة حتى لا تخدش الجلد للشخص الذى يحاول الاسترخاء .
- غطى الأجزاء السفلية لجسم المتلقى your partner bottom بفوطة اذا أراد ذلك .
- دائما اعمل بإتجاه القلب. اعمل من رسغ القدم ankles لاعلى فى اتجاه الفخذ ، ومن اصابع اليد الى الأكتاف .

مساج الجسم يجب دائما أن يتوزع على الجسم وفيما يلى توزع جيد للوقت :

٢ دقيقة : للظهر
٥ دقيقة : خلف الرجل اليمنى.
٥ دقيقة : خلف الرجل اليسرى
٥ دقيقة : العنق، الرأس والاكتاف.
٥ دقيقة : الصدر والبطن.
٥ دقيقة : الذراع اليمنى.
٥ دقيقة : الذراع اليسرى.
٥ دقيقة : الرجل اليمنى من الامام .
٥ دقيقة : الرجل اليسرى من الامام .

الزيت العطرى المستخدم يفضل ان يكون خليط من اللافندر والـ sage Lavander هذين الزيتين يجمعوا بين تأثيرات منظفة ومطهره cleansing ، ازالة للسموم detoxification والاسترخاء relaxation .

تعلم فن المساج الشخصى : Learn the Art of self-massage

المساج يساعد فى تقليل توتر وتصلب العضلات muscle tension and stiffness بطرق عديدة ، تشمل زيادة سريان الدم الى عضلاتك، بعض الابحاث أظهرت ان المساج المنظم قد يدفع المناعة imunity وذلك باستنهاض إنتاج كرات الدم البيضاء . يساعدك المساج على أن تسترخى ويحسن طاقة مخك . وقد يجعلك ايضا أكثر انتاجا فى عملك .

اظهرت أحد الدراسات في جامعة ميامى ان مساج شخصى قصير فى أثناء العمل قلل التوتر ودفع أداء العمل . بعد ١٥ دقيقة مساج، فإن المشتغلين كانوا أكثر نشاطا وأمكنهم إكمال المسائل الرياضية أسرع بدقة أكبر .

لحسن الحظ انت تمتلك متخصص مساج معك طوق الوقت - إنها يديك your hands معظم الناس يمارسون فن المساج الشخصى دون التفكير فيه ، سواء بدعك مقدمة الجبهة اثناء الصداع ، دعك انفسهم بلوفة إسفنج أثناء الاستحمام ، او تدليك أقدامهم بعد يوم طويل . جميعها أساليب بسيطة وطبيعية للمساج الشخصى ، لست بحاجة الى أن تأخذ فصلا ليعطيك كيفية التدليك المناسب ، ففيما يلى سوف تجد النصائح التى تحتاجها لتقليل الشد التوتر من رأسك إلى قدميك - فى خلال ثوانى.

١ - *فى كل صباح ومساء اخبط التشنجات* :

باستخدام قبضتك، اخبط خبطات خفيفة لجسمك من الخارج ، ابدأ بأرجلك ، وذراعيك ، اعمل من اسفل إلى أعلى، ثم تحرك من الجذع واخبط خبطات من أسفل الى أعلى . لكم عضلاتك وعظامك سوف يساعد على تقويه الجسم، دفع الدورة الدموية ، وإسترخاء نهايات الأعصاب. هذا الأسلوب للمساج الشخصى عندما يجرى صباحا، سوف يوقظ ويحضر جسمك - وعقلك - طوال اليوم ، وعندما يجرى قبل الذهاب للفراش يهدئ العقل ويطرد التوتر والشد اليومى بعيدا . ولكن هناك تحذير واحد ؛ إذا

كنت تتناول أى أدوية تخفف لزوجة الدم blood thinner مثل coumadin (Warfarin) تجنب ذلك حيث يمكن ان يحدث إزرقاق.

٢ - دلك بطنك بعد كل وجبة :

معظمنا يفعل ذلك بأصابع أحد اليدين أو باليدين . خاصة بعد زيادة الأكل. ضع أحد الأصابع السبابة أو كلاهما على بطنك ودلكها فى دروات باتجاه عقرب الساعة . هذا هو نفس الاتجاه الذى يتحرك فيه الطعام خلال امعاؤك، وبذلك فإن هذا المساج الدائرى سوف يدفع عملية الهضم .

٣ - دلك جسمك قبل وبعض التريض :

المساج لجسمك قبل تمرينات الشد stretching أو تمرينات القوة strengh trainning يزيد سريان الدم للعضلات والمساج لعضلاتك بعد التمرين الرياضى قد يساعد على تشجيع إزالة الفضلات waste removal ويسرع شفاء العضلة muscle recovery قبل التمرين، استخدم حركة لكم بقبضات يديك ليسرى الدم الى عضلات الذراعين والأرجل وبعد التمرين ، دلك العضلات بالابهام أو بالقبضة متحركا فى اتجاه القلب .

٤ - اعطى يديك مساج كل يوم :

ابدأ بقاع كفيك بتشبيك اصابعك ودعك عقب كفيك معا فى حركة دائرية . وكفيك مازالا متشابكين ، خذ إبهام واعمل تدليك (مساج) للمنطقة أسفل إبهامك الآخر فى حركة دائرية متحركا للخارج إلى مركز الكف . كرر باليد الأخرى. حرر اصابعك واستخدم أصابع الابهام والسبابة فى كل يد لتدلك بحركة اللت kneading لكفيك، رسغيك وما بين الأصابع . بأحد اليدين أجذب كل اصبع فى اليد الأخرى . وفى النهاية باستخدام الابهام والسبابة، أقرص النسيج ما بين الابهام الآخر والسبابة .

٥ - عندما تشعر بتوتر اقدامك :

قف مع سند أحد يديك على حائط ثم ضع قوس بطن القدم لأحد اقدامك على كرة تنس وبالتدريج إنزل بوزنك أكثر على القدم لتسمح للكرة ان تضغط على قوس القدم. ابدأ بتحريك قدمك ببطئ لتسمح للكرة بعمل مساج لعقب القدم (الكعب) ، مقدم القدم، أصابع القدم.

ملحوظة : اذا كانت كرة التنس كبيرة أكثر من اللازم بالنسبة لقدمك، جرب كرة جولف بدلا منها .

إملأ قاع صندوق أحذية بكرات جولف وضعها تحت مكبتك فى العمل فى اى وقت تحتاج فيه لإراحة قدميك ، اخلع حذاؤك وادعك قدميك على كرات الجولف .

٦ -واعطى ربلة الساق بعض العناية *calves* :

الأعقاب المرتفعة طول اليوم يمكن ان تقصر عضلات الربلة ولتحريرها، اجلس بركب مثنية والقدم على الأرض . اقبض أحد الكاحلين (رسغ القدم) مع وضع اصبع الابهام فوق وتر أخيل (وتر العرقوب) . اضغط بالابهام فى قاع عضلة الربلة bottom of calf musale، استمر لمدة ٥ ثوانى ثم حررها . تحرك بوصة لأعلى من الربلة وكرر الضغط . استمر فى الضغط والتحرر حتى تصل إلى ركبتك ، بدل الأرجل .

٧ - دلك أعلى رجليك وذراعيك :

إملأ شراب رياضى من النوع الانبوبى tube style لثلاثة ارباعه بأرز غير مطبوخ ، أربط النهاية بإحكام بحلقة كاوتشوك وضعه فى فرن ميكروويف لمدة ٢ دقيقة . دلكه اعلى وأسفل رجليك وذراعيك لعمل مساج لطيف ناعم وساخن. أترك الشراب ممتلئ بالأرز ، يمكنك إستخدامه مرات ومرات. يمكن ان تضيف توابل إلى الأرز اذا كنت ترغب فى رائحة سارة اثناء المساج .

٨ - *استخدم يديك لازالة التوتر من رقبتك :*

عندما تعمل على الكمبيوتر خذ راحة مرة كل ساعة ، شبك اصابعك خلف رقبتك مع ضغط نهاية مقدمة إبهامك فى رقبتك على كلى الجانبين من الحبل الشوكى ، دلك (مساج) عقب (كلوة) يديك لاعلى واسفل بحركات بطيئة متأنية ثم ضع أصابع يديك اليمنى على العضلة شبه المنحرفة trapezius muscle على طول الجانب الايسر من عنقك تحت قاع الجمجمة مباشرة اضغط على العضلة، مل برأسك إلى اليسار وانزله لأسفل حتى تصل إلى كتفك كرر ثلاث مرات . ثم بدل الجوانب . انتهى بشد رقبتك للخلف حتى يضغط قمة ظهر كرسى مكتبك على عنقك فى نهاية جمجمتك تماما . هذا أيضا يشد stretches مقدمة عنقك ، الذى يميل للتصلب اثناء عملك المكتبى. إنتظر لمدة ٢٠ ثانية .

٩ - *افتح جيوبك الأنفية* Your sinuses :

ببعض الضغط بالاصابع اذا كانت جيوبك الأنفية مسدودة نتيجة البرد أو الحساسية أدعكها بواسطة أصبع السبابة . ابدأ من عند خط الحاجب ضع نهاية اصابعك finger pads أعلى انفك مباشرة اضغط وادعك للخارج فى اتجاه خط الحاجب . كرر مرتين أو ثلاثة، ثم ضع نهايات أصابعك تحت عينيك وعلى جوانب كوبرى انفك ، ادعك للخارج وتحرك لأسفل مع كل تمسيده .

والآن استخدم إبهامك لعمل مساج لعظام الخد بعمل دوائر صغيرة تبدأ فى وسط وجهك وتتحرك للخارج فى اتجاه اذنيك. وأخيرا ، ضع ابهاميك على صدغيك ودلكهم فى دوائر صغيرة .

١٠ - *عندما تشعر بأن عينيك متعبتين*

من تأمل الكمبيوتر طوال اليوم، إعطيهم بعض الراحة ، ادعك. يديك معا بشدة حتى تشعر بأن الجلد على كفك يبدأ في ان يسخن عندئذ ضع كفك على كل عين حتى تشعر بالحرارة من يدك ترخى عيناك.

١١ – عندما تشعر بأن قدميك مجهدة بعد يوم طويل من الوقوف :

اخلع حذاؤك وشرابك واغسل رجليك ودلكها . بالجلوس على كرسى أو أريكة مريحة خلل أصابع احد اليدين بين أصابع أحد الاقدام مع فرد أصابعك . ضع كف يدك مقابل لقاع القدم وحرك بلطف مفاصل مشط الرجل لتدور للامام والخلف لمدة دقيقة . عندئذ إبعد أصابعك وإمسك الكاحل بأحد الأيدى، وبلطف أدر باقى القدم باليد الأخرى بادئا بدوائر صغيرة متقدما إلى دوائر، .كلما سخن الكاحل . بدل الاتجاهات ثم كرر مع القدم الأخرى .

١٢ – لتحرير شد الاكتاف :

شبك ذراعيك على صدرك وضع كل يد على الكتف المعاكس ، أعصر squeeze اكتافك وارخيها ٣ مرات . ثم حرك يديك على طول ذراعك مع العصر والارخاء حتى تصل إلى الكوعين.

١٣ – ادعك زيت لافندر على قدميك قبل الذهاب للفراش:

فرائحة زيت اللافندر وحركات المساج اللطيفة عند وضع الزيت على قدميك تساعدك على استرخاء قدميك علاوة على أن المعاملة الليلية بالزيت تطرى وترطب اى خشونة أو نقط جافة على قدميك . بمجرد الانتهاء من مساج قدميك ضعهم فى شراب لمنع الزيت أن يبقع الأغطية .

١٤ – بعد التنس ، ركوب الدراجة أو تسلق الصخور وغيرها من الرياضات المنهكة للأذرع :

اعطى ذراعيك ضغطة قوية pinch أثنى ذراعك الأيمن على الصدر مع ثنى المرفق . أوصل من خلال صدرك بذراعك الأيسر واضغط بالابهام السبابة بيدك اليسرى على العضلة ذات الرؤوس الثلاثة tricpes فى ذراعك الايمن، قريبا من الكتف ، استمر لعدة ثوانى ، ثم حررها ، ثم إضغط ثانية على مسافة بوصة أوطى على الذراع . استمر فى الضغط والتحرر فى طريقك حتى تصل إلى المرفق . عندئذ اضغط العضلة الثنائية biceps

للذراع قريبا من الأبط وخذ طريقك بنفس الطريقة لأسفل إلى المرفق . بدل الذراعين . هذا سوف يحررالشد فى عضلاتك ويساعد فى تحسين الدورة الدموية .

١٥ - عندما تصاب بالصداع *headache* :

قف منتصبا ، إنثنى للأمام من الارداف hips وضع جبهتك على كرسى مبطن . سوف يضع الكرسى ضغطا خفيفا على رأسك بينما ترتخى. استمر حوالى ٣٠ ثانية، عندما تستقيم إجلس وانشر أصابعك خلال شعرك، ودلك بجميع كفك . بلطف ادفع شعرك بعيدا عن رأسك . إبقى ٢ - ٣ ثانية ثم تحرر . هذا يعمل على مط stretches لفروة الرأس محررا التوتر . استمر فى القبض على اجزاء شعرك على كل الرأس مبتدئا من بداية الرأس إلى الجوانب ثم للخلف . بمجرد ان تقبض وترخى جميع فروة الرأس ، ارجع إلى عملك بعد ان تشعر بالانتعاش .

١٦ - احتفظ بكرة تنس على مكتبك واعصرها بيدك بانتظام :

حركة العصر squeezing motion تساعد فى تجديد الاصابع والأيدى المتعبة وتقوى يديك لعمل أساليب المساج الأخرى .

الضغط بالاصابع Acupressure :

هو تحديدا فن مشابه لعلاج الأبر الصينية وهو نوع من العلاج القائم على الضغط أو التدليك بواسطة الاصابع وفى النقاط نفسها المعتمدة فى وخر الأبر Acupuncture . الفن الصينى القائم على وخز نقاط محددة من الجسد البشرى لشفائه من امراض واضطرابات معينة. وإداة هذا الفن الأبر الرقيقة الحادة.

هذان العلاجان نجد اصولهما فى التاريخ القديم قبل حوالى خمسة آلاف سنة ، لاحظ الصينيون ان ازالة الآلام التى يصابون بها ممكنه عن طريق تدليك أجسادهم ببعض الحجارة .

الفصل الثامن

الاتجاهات الحسية للاسترخاء

Sensory Approaches for relaxation

تأثير الحواس على التوتر
Sensory input and Stress

ماذا تفعل حواسك مع التوتر ؟

إثارة أى من الحواس الخمس، علاوة على الاحساس بالحركة ، له عائده على الجهاز العصبى . يمكنك إستخدام انواع معينة من مثيرات الاحساس للتخلص من التوتر . يمكنك أن تستخدم هذه المؤثرات الحسية باستخدام أى من حواسك ، الرؤية sight ، السمع hearing ، الشم smell ، اللمس touch ، الحركة movement والطعم taste ، وفيما يلى عدد من الأنشطة الحسية التى قد تساعدك على تقليل التوتر ، إستكشف الأنشطة ، خذ وقتك لتمتع نفسك، وإكتشف ما يتمشى معك أحسن، ابدأ بتلك التى تتقلبها أكثر وأبحث عن المثيرات الحسية التى :

- تجعلك تسترخى كما تشحنك بالطاقة.
- تلك التى تساعدك تلقائيا ان تشعر بالمرونة والامان وستفيد نشاطك .
- لها عائد فورى.
- تلك التى تكسبك تلقائيا استجابات ايجابية .
- ان تكون ممتعة – تجذب البسمة إلى وجهك والدفئ فى قلبك.
- ان تكون تاحة ، تلك التى تكون قريبة من يدك وسهل الوصول إليها .

المرئيات : Sights

- أحط نفسك بالصور التى تجعلك تشعر بإحساس مدهش .
- أغمر نفسك فى الألوان المبهجة – لون حوائطك بالألوان التى تطلق روحانياتك .
- خذ التعزيز من الطبيعة – فالتركيز على الخضرة له تأثير مهدئ ورافع .

- زين بالصور التى تحبها أو المناظر أو الطبيعة التى تهدئك - ضع صور من المجلات ، جميلة ، أو مضحكة أو مبهجة .

الأصـوات : ***Sounds***

- جرب ان تكتشف الأصوات حتى تجد الأصوات التى تحدث لك تجديد renewing، تدعيم supportive ومساندة sustaining .
- إستمع إلى نداء الطبيعية - اصوات همسات النسيم breezes ، المطر، الأمواج المتكسرة على الشاطئ ، خرير الماء أو غدير ، نداء الطير ، صوت الحياه البرية بالغابة .
- جرب الأصوات فمع الأصوات المعبرة من الاوبرا أو اللهجة المميزة للاقليم.
- إبحث عن تأثير منهض مع التراتيل الدينية .
- اعطى اذنيك لموسيقى الآلات ، الاوركسترا ، الأداء الموحد من مجموعة موسيقيين والصولو المنفرد .
- انتبه للأصوات التى تستنهضك وتشحنك بالطاقة واحتفظ بها على player بحيث يمكن استخدامها بالسماعات.

الـروائح : ***Smells***

- أحط نفسك بالعبير لتهدئتك أو شحنك بالطاقة ، بعض الروائح المهدئة والتى تشحن بالطاقة تشمل : اللافندر lavender ، النعناع mint ، كاموميل chamomile ، الـورد rose ، اليـاسـمين Jasmine ، الاكاليبتوس eucalyptus ، المريمية sage ، الريحان basil ، روزمارى rosemary ، زنجيل ginger .

الروائح المهدئة تأتى فى عديد من الاشكال :

- شموع.
- زهور .

- بارفانات.
- رشاشات .
- بخور .

اللمس : *Touch*

- العب بالإحساسات الملموسة التى تُرخيك وتجددك .
- البس على جسمك مواد تشعرك بالنعومة والراحة، جرب الحرير، القطن ١٠٠ ٪ ، أو أى أنسجة ناعمة ومضيئة .
- اطلق العنان لتشعر بالبرودة اكثر أو الدفىء . اذا كنت تحس بالسخونة ، احتفظ برشاش مبرد أو مروحة يد وإذا كنت تحس بالبرودة لف شىء دافىء حول رقبتك .
- اعمل خبطات خفيفة على وجهك وذراعيك .
- اغسل وجهك بماء بارد أو ماء دافىء .

الحركة : *movement*

- اعمل حركة لترتاح فى مكانك . اشعر بعضلاتك وأوتارك بينما تستغرق فى بعض اشكال الحركة الحرة .
- اقفز لأعلى وأسفل .
- اجرى فى المكان أو حول الحجرة .
- شد ظهرك بتحديب عنقك وظهرك اذا استطعت .
- أرقص فى المكان مبتدعا خطوات جديدة أو كرر الخطوات القديمة .
- لف رأسك . دوران الرأس فى اتجاه ثم الاتجاه الآخر .
- إعمل مساج لنفسك ، اليد، القدم، أو للرأس .
- إعصر أو أضغط على كره من المطاط أو فى عجين لعب أو طين صلصال.

الطعـوم : *Tastes*

- جرب اختلاف الأطعمة ، فالطعام يمكن ان يعمل نتيجة ، ولكنه ليس اختيارا مثاليا لمن عندهم مشاكل وزن . على أى حال تنبه عندما يزيد الاكل السرور وقد يقلل الجوع .
- خذ قطعة صغيرة من شئ حلو مثل شيكولاته غامقة أو فاكهة عصيرية دعها تذوب ببطئ فى فمك . استمتع بطعم كل قطعة .
- اخلط عدة انواع من الأعناب فى سلطانية ، إغمض عينيك ، خذ واحدة وتذوقـها ببطئ . لاحظ جلدها ، واللحم الداخلى، البـذور اذا وجـدت حاول أن تتعرف على الأنواع المختلفة من الأعناب كل على حدة من. خلال الطعم .
- حضر وجبة تشمل كثير من الألوان ، القوام ، النكهات والطعم والرائحة فهى تنبه جميع إحساساتك . ركز على الطعام وتناوله ببطئ ولاحظ الطعوم والاحساس فى الأجزاء المختلفة من لسانك.
- جرب تنوع من النكهات والقوام مثل رقائق التورتيللا المملحة ، الزبيب الذهبى، ببرونى بالتوابل، قطعة صغيرة من الجبن ، قضمة مقرمشة من تفاح اخضر ، شريحة من المخلل .

العلاج بالموسيقى للاسترخاء

Music therapy for relaxation

لا عجب فى أن الاستماع الى الموسيقى يزيح التوتر. ولكن تنبه من فضلك أن كل شخص له التذوق المختلف للموسيقى . استمع إلى الموسيقى التى تشعر بأنها تريحك . فالجلوس وإجبار نفسك على الاستماع الى موسيقى استرخاء relaxation music لا تحبها قد تجلب التوتر ولا تزيله.

لقد كانت الموسيقى دائما معالج عظيم وعامل مؤثر فى تغيير المزاج والتخلص من التوتر وتعمل فى مستويات مختلفة فى أن واحد . إلعب نغمة على الجيتار وغنى معها Music , singing ، فإن هذا مؤثرا حتى فى الأوقات السيئة فى نفس الوقت تنفس بعمق سوف تتحكم فى تنفسك وتعود إلى نفسك .

كثير من الخبراء يقترحون أن نغمة الموسيقى rhythm of the music أو النقرات المنتظمة لها تأثير مهدئ علينا على الرغم أننا قد لا نكون متنبهين لذلك ، ولقد اشاروا أننا عندما كنا أطفالا على صدور أمهاتنا، ربما تأثرنا بضربات القلب لأمهاتنا ، نحن نستجيب إلى الموسيقى المهدئة فى الفترات التالية فى الحياة، ربما لارتباطها بتأثير ظروف الأمان ، الاسترخاء ، الحماية التى تعطى بأمهاتنا .

الموسيقى يمكن أن تكون أحد أكثر الخبرات فى تهدئة الأعصاب واختيار ماذا يتمشى لأى فرد صعب، فالأغلبية سوف تختار شيئا تحبه بغض النظر عن فائدته . وفى عمل دراسات موسعة على ماذا تعطيه أى قطعة موسيقية لنظام الاستجابة الفسيولوجية وجد اشياء كثيرة غير متوقعة.

والشئ المدهش هو ان كثير من إختيارت الـCeltic ، الموسيقى الامريكية الأم native American علاوة على عديد من الموسيقى المحتوية

علي طبول عالية loud drums أو فلوت flute كانت مهدئة الى مدى كبير.

التغير فى الموجات المخية : Changes in brain waves

" أكثر الاشياء التي وجدت، أن أى موسيقى تؤدى حيه أو حتى بدرجة متوسطة من الارتفاع حتى ولو كانت نشاز لها استجابة مفيدة جدا فعندما تجرب الأصوات المناسبة حدث تزامن واتساق فى العمل بين النصف الايمن والأيسر من المخ ، فالفولت الطبيعى ذو النمطية الحادة الرأس spiking pattern تتغير إلى موجات ناعمة smooth (sinusoidai wave form) والاختلافات المعتادة في الفولت تتساوى . النظام الطاقى الداخلى فى الإنسان يتأثر بشدة بالأصوات، the entire human energetic system فالجسم الفزيائى physical body ، ومراكز الشاكرا chakra centers تستجيب على وجه الخصوص لنغمات وترددات معينة . ويجب اعطاء اعتبار خاص للتأثيرات الايجابية على الشخص نفسه الذى يلعب أو يبدع الموسيقى.

من التغيرات التى تحارب التوتر عندما نسمع نغمة هو زيادة التنفس العميق deep breating ، يتزايد انتاج الجسم من السيروتونين serotonine

وجد ان الموسيقى تقلل الالم اثناء عمليات الاسنان ، لعب الموسيقى فى الخلفية بينما نعمل وجد أنه يقلل التوتر، كما وجد ان الموسيقى تقلل معدل القلب وتدفع درجة حرارة الجسم ، وهذا علاة على حدوث الاسترخاء . والجمع بين العلاج بالموسيقى music therapy والعلاج بالاسترخاء relaxation therapy كان أكثر فائدة عن عمل علاج بالاسترخاء وحدة .

التنفس ومعدل القلب : Breathing and heart rate

مع التغير فى الموجات المخية brain waves يأتى تغييرات فى وظائف الجسم الأخرى، تلك التى تحكم بواسطة autonomic, nervous system

مثل التنفس breathing ومعدل القلب heart rate يمكن ايضا أن تتأثر بالتغيرات التى تحدثها الموسيقى وهذا يمكن ان يعنى تنفس ابطأ ، ومعدل قلب ابطأ وتنشيط إستجابة الاسترخاء relaxation response . وهذا هو السبب فى ان العلاج بالموسيقى يمكن ان يساعد الفعل المضاد counteract لمنع تأثيرات التلف الذى يحدث بالتوتر المزمن chronic stress محدثا دفعا كبيرا ليس فقط للاسترخاء، ولكن للصحة بوجه عام .

حالة المخ : *State of mind*

يمكن ايضا استخدام الموسيقى لاحداث حالة مخ أكثر ايجابية، مساعدا فى مطاردة الاكتئاب والقلق وهذا يمكن ان يساعد فى منع استجابة التوتر من أن تظهر ويمكنها ويمكنها المساعدة فى الحفاظ على مستوى الابداع creativity ، والتفاؤل optimism عاليا، والذى ينتج عنه كثيرا من الفوائد الأخرى، مثل تقليل ضغط الدم (الذى يمكن ايضا ان يقلل من مخاطرة السكتة الدماغية strock وغيره من المشاكل الصحية الأخرى التى تحدث مع الوقت) ، يدفع المناعة ويرخى انقباض العضلات ease muscle tension واكثر من ذلك . لتلك الفوائد العديدة ومثل تلك والتأثيرات الفزيائية الملحوظة ، فليس هنالك دهشة فى ان الكثير يرى الموسيقى كأداة مهمة لمساعدة الجسم فى أن يبقى أو يصبح فى حالة صحية جيدة .

استخدام العلاج بالموسيقى : *Using music therapy*

مع وجود كل هذه الفوائد التى يمكن ان تحدثها الموسيقى، فليس من المدهش ان العلاج بالموسيقى يزداد شيوعا .

يمكن ايضا ان تصل الى فوائد من الموسيقى بنفسك للوصول إلى حالة الاسترخاء والتحكم فى التوتر فقد أصبحت الموسيقى وسيلة فعالة فى إدارة التوتر ويمكن استخدامها فى الحياة اليومية .

لأخذ أحسن النتائج من العلاج بالموسيقى :

Maximizing with music therapy

كما ذكرنا سابقا، ليست موسيقى واحدة هى الجيدة لكل شخص، فالاشخاص لهم تذوق مختلف . ومن المهم أن تحب الموسيقى التى تعزف وفيما يلى ارشادات عامة لأحسن النتائج من الموسيقى :

- لتغسل التوتر بعيدا، جرب أن تأخذ «حمام صوت» لمدة ٢٠ دقيقة ضع بعض الموسيقى المرخية فى الاستريو ، ثم تمدد فى وضع مريح على مرتبة أو على الأرض قريبا من السماعات . ولتأثير اعمق يمكنك لبس ميكرفون رأسى headphones لتركز انتباهك ولتتجنب المقاطعة .

- اختار موسيقى بنغمة بطيئة slow rhythm – إبطئ من ضربات قلبك الطبيعية والتى هى حوالى ٧٢ دقة فى الدقيقة. الموسيقى التى لها نمطية معادة أو دورية repeating or cyclical pattern وجد انها مؤثرة لمعظم الناس .

- بينما تلعب الموسيقى دعها تغسلك ، تغسل التوتر من اليوم، ركز على تنفسك، دعه يكون أعمق ، إبطأ وان يصبح منتظما . ركز على السكون ما بين النوتات فى الموسيقى، وهذا يبعدك عن تحليل الموسيقى ويجعل الاسترخاء أكثر كمالا .

- اذا كنت تحتاج الى استنهاض أو اثارة stimulation بعد يوم من العمل إختار موسيقى أسرع faster music أكثر مما تختار موسيقى مهدئة بطيئة slow calming music .

- خذ تمشيه مع الموسيقى المفضلة لديك فى مسجل صغير walkman، خذ شهيقا وزفيرا مع نغمة الموسيقى. دع الموسيقى تأخذك فهذا علاج عظيم للتوتر أن تجمع التمرين الرياضى (المشى السريع) ، مع التأمل التخيلى imagery والموسيقى music .

- الاستماع إلى صوت الطبيعة ، مثل امواج المحيط أو الهدوء العميق بالغابة يمكن أن يقلل التوتر ، جرب ان تأخذ ١٥ – ٢٠ دقيقة مشى اذا كنت قريبا من شاطئ البحر . واذا لم يكن ذلك اشترى تسجيلات لهذه الأصوات .

العلاج بالروائح للاسترخاء

Aromatherapy for Relaxation

ما هو العلاج بالروائح : What is Aromatherapy

العـلاج بالروائح هو عـلاج مكمل complementary therapy قد يستخدم كبديل للأدوية وغيرها من المركبات الصيدلانية. وهو استخدام للزيوت العطرية essential oils وغيرها من المواد العطرية aromatic التى تستخلص من النباتات لغرض التأثير على مزاجك أو صحتك ويجب ان تراجع طبيبك قبل البدء فى برنامج علاج بالروائح اذا كنت تعانى من حالات طبية .

وقد برز العلاج بالروائح فى الصين القديمة الذى يعتمد على الصفات العلاجية للنباتات التى تستخلص منها الزيوت العطرية المركزة. أبخره هذه الزيوت العطرية تستنشق وتحمل فى تيار الدم إلى كل من الجهاز العصبى nervous system ولأجزاء المخ parts of brain التى تتحكم فى تحرر الهرمونات والانفعالات .

من خلال حاسة الشم فإن الزيوت العطرية تنبه المستقبلات فى الخلايا الشمية olfactory receptor cells التى تنقل إشارة إلى أجزاء معينة فى المخ تعرف باسم limbic system ترتبط بالذاكرة memory ولذا فإن مشاعر معينة يمكن استرجاعها بشمة واحدة. فمثلا رائحة فطيرة التفاح المخبوزة الطازجة قد تجلب ذكريات طفولة سعيدة . والمهم أكثر أن الـ limpic system مرتبط بالدورة الدموية ، والغدد المسئولة عن تنظيم مستوى الهرمونات وهى endocrine glands وهذا يوضح كيف يكون العلاج بالروائح aromatherapy مفيد لصحتك .

الزيوت العطرية أستخدمت لعلاج الامراض المتعلقة بالتوتر stress-induced ailments ، المشاكل التنفسية repiratory problems ، امراض سوء الهضم digestive disorders وانواع الحساسية Allergies . علاوة على ان العلاج بالروائح فى حد ذاته طريقة سريعة وجيدة للاسترخاء.

- الزيوت العطرية والعلاج بالروائح ليس مقصورا على استنشاق الروائح فالزيوت العطرية عندما تخفف بزيت حامل carrier oil يمكن أيضا أن تمتص خلال الجلد ، وتأخذ الزيوت طريقها فى تيار الدم، وتؤثر على أعضاؤك والجسم بالكامل . تذكر أن المساج بالزيت العطرى لا يضيف فقط إحساسا رومانسيا ويعطيك الاحساس بالاسترخاء الكلى ولكن بكل تأكيد فإن لمسات الأيدى الساحرة قد تساعد ايضا . ولحسن الحظ فإن العلاج بالروائح يمكن ان يأتى بعديد من الطرق فى متناولك فهى قد تكون على شكل شموع candles أو منقيات للهواء air freshners أو مستحضرات للحمام aromatherapy bath products ، ومنظفات غسيل معطرة loundary detergents ، منعمات نسيج fabric softeners .

هنالك طرق أخرى لاستخدام العلاج بالروائح زيادة عن التدليك فى الجلد.

- ضع بضع نقط على منديل أو مخدة أو فى فنجان من الماء الساخن وتنفس فيه .
- رش قليلا على قطعة من القطن موضوعه على إشعاع حرارى أو حلقه موضوعة فى مصدر كهرباء .
- نقاط قليلة فى حمام ساخن يمكن ان ترخى العضلات وتعالج الأرق.

ماهى الزيوت العطرية الأكثر شيوعا

What are the most common essential oils

- **زيت الحبق أو الريحان** : *Basil*

ربما تكون معتادا على الـ basil على الأقل كمتبل يستخدم فى المطبخ وفى العلاج بالروائح قد عرف بأنه مثير لوظائف المخ ويساعد فى التخلص من الاكتئاب depression ويشفى آلام العضلات muscle aches

لاحظ : يجب تجنب هذا الزيت العطرى basil essenrtial oil فى حالة الحمل .

- **زيت البرجموت** : *Pergamot*

البرجموت هو زيت عطرى متعدد الاستخدامات فهو يمكن ان يعالج أعراض عدد من الحالات الجلدية علاوة على أنه يقلل الاكتئاب والقلق .

لاحظ : اذا استخدمته على جلدك ، تأكد أن زيت البرجموت مقطر أو أنه خالى من الـ bergaptene ويجب ان لا تتعرض للشمس .

- **زيت الفلفل الأسود** : *Black pepper*

ينشط الدورة الدموية ، مفيد بصفة خاصة فى ازالة الم العضلات وتحسين وسرعة اختفاء الكدمات .

- **زيت الكاموميل** : *Chamomile*

إستخدم الكاموميل اذا كنت تعانى من الأق insomnia ، غثيان nausea ، أو روماتيزم rheumatism ، فهو يرخى جسمك كلية، يقلل التوتر والألم المصاحب للالتواءات فى المفاصل sprains أو الشد strains والجروح wounds .

العلاج بالروائح والاسترخاء يتناغم ايضا مع شاى الاعشاب وغيرها من الأغذية المريحة.

- زيت اللافندر : *Lavender*

معروف حول العالم بصفاته المهدئة والمرخية، وهو يمكن أيضا ان يلطف الصداع headaches والشقيقة (الصداع النصفى migraines) ، هنالك شركات معروفة تبيع منظفات الملابس المعطرة باللافندر وكذلك منعمات الأنسجة .

- المارجورام : *Marjoram*

عرف المارجورام كمرخي لآلام العضلات وتصلب العضلات muscle cramps كما انه يزيل بعض اعراض الالتهاب الشعبيbronchitis مثل الكحة، يقلل ضغط الدم العالى، ومستويات توترك والآلام المرتبطة بالشد والالتواء.

- النيرولى : *Neroli*

يمكن ان يساعد النيرولى فى معالجة الاكتئاب depression ، الأرق insomnia وغيرها من المشاكل العصبية مثل الصدمة shock أو التوتر stress وفائدة مضافة أخرى للنيرولى عندما يستخدم على الجلد فهو يقلل ظهور بقع وعلامات الشد .

- خشب الصندل : *Sandal wood*

زيت خشب الصندل له رائحة خشبية قوية. وهو غالبا يستخدم كمثبت لتعزيز الرائحة العطرية الأخرى . عندما يستخدم وحده ، عرف انه يساعد فى علاج القلق anxiety ويساعد على تقليل الاكتئاب وضغط الدم العالى والتوتر .

تحضير خلطة الزيت العطرى :

Preparation of essential oil blend

-أشياء تحتاجها :

- اقسم عدد # المليلمترات من الزيت الحامل carrier oil على

٢ لتقدير عدد # النقط من الزيت العطرى التى تحتاجها لعمل محلول ٢,٥ ٪.

– اقسم عدد # المليمترات من الزيت الحامل على ٤ لتقدر عدد # النقط من الزيت العطرى التى تحتاجها لخلط ١ ٪ من زيت عباد الشمس، زيت الصويا ، زيت اللوز المر، زيت العنب، زيت المشمش.

-الخطوات : *Steps*

١ – **الخطوة الأولى** : اختار الزيت الحامل حسب نوعية جلدك.

٢ – **الخطوة الثانية** : قيس وضع ٢٠ مل من الزيت الحامل فى زجاجة بنية أور زرقاء .

٣ – **الخطوة الثالثة** : اختار زيت عطرى (S) معتمدا على الاعراض والتأثير الذى تحب ان تصل اليه .

٤ – **الخطوة الرابعة** : قدر عدد # النقط من الزيت العطرى التى تحتاجها لخلطة الزيت .

٥ – **الخطوة الخامسة** : استخدم قطارة عين لتضيف الزيت العطرى (٨ إلى ١٠ نقط) إلى الزيت الحامل .

٦ – **الخطوة السادسة** : اقفل الغطاء بأحكام ورج الزجاجة بلطف.

٧ – **الخطوة السابعة** : ضع بطاقة على الزجاجة بالتاريخ واسم الزيت العطرى، واسم الزيت الحامل والتخفيف .

تحذيرات ونقاط للملاحظة :

– دائما خفف الزيوت العطرية الى محلول ١ ٪ أو ٢,٥ ٪ .

– اخلط الزيوت العطرية فى كميات صغيرة (٢٠ مل) من الزيت الحامل لمنع الفاقد الراجع إلى dramatic decrease .

٢٠ مل من الزيت المخلوط كافيه لعمل مساج لجميع الجسم .

– غلظ كريماتك أو الغسولات lotions باضافة مستخلص نباتى شمعى المسمى Jojoba .

– اضف زيت جنين الذرة الى الزيت المخلوط لاطالة العمر التخزينى ولمنع التزنخ .

الزيوت العطرية للاسترخاء :

Essential oils for relaxation

الأشياء التى تحتاجها :

– الزيت العطرى كاموميل Chamomile essential oil.

– الريت العطرى لافندر Lavender essential oil.

– الزيت العطرى ما رجورام Marjoram essential oil .

– الزيت العطرى نيرولى Neroli essential oil .

– زيت البرتقال Orange essential oil .

– زيت الحبة الصغيرة Petit grain essential oil .

الخطوات :

١ – *الخطوة الأولى:*

اضف ٣ – ٥ نقط من ١ أو ٢ من هذه الزيوت العطرية إلى حمامك لتتخلل جلدك وتعمل تدليلك خفيف.

٢ – *الخطوة الثانية :*

استجلب الاسترخاء والنوم بوضع ٢ إلى ٤ نقط من الزيوت العطرية على وسادتك.

٣ – *الخطوة الثالثة :*

اختار الكاموميل لتأثيره المهدئ والملطف .

٤ – *الخطوة الرابعة :*

النيرولى ممتاز لمعالجة الاعراض التلقائية كالقلق والذعر .

٥ – *الخطوة الخامسة :*

اضف اللافندر الى النيرولى، : المريميــة : clary sage الى زيت الحبة الصغيرة petitgrain للاستفادة من تاثيرها المسكن .

٦ - *الخطوة السادسة :*

استخدم زيت petitgrain فى الحمام للاستفادة من تأثيره فى الاسترخاء .

٧ - *الخطوة السابعة :*

زيت المريمية clary sage له تأثير استرخائى قوى يزداد مع الزيت العطرى ميليسا melissa .

٨ - *الخطوة الثامنة :*

المارجورام Marjoram له تأثير مهدئ رائع للجهاز العصبى .

٩ - *الخطوة التاسعة :*

اللافندر والمارجورام يعززوا بعضهم البعض ولهم تأثير مهدى calming ومسكن sedative .

تحذيرات :

- تجنب الشمس واستخدام لمبات الشمس sunlamps لمدة ٦ ساعات على الأقل بعد استخدام زيت البرتقال ، النيرولى،زيت الحبة الصغيرة petitgrain .
- تجنب الـclary sage فى الحمل ولا تستخدم كحول .
- استخدم المرجورام بتركيزات منخفض ١ ٪ تخفيف وتجنبه فى حالة الحمل.
- لا تضع الزيت العطرى مباشرة على الجلد .
- لا تدعك عينيك بعد استخدام الزيت العطرى (اغسل عينيك بالماء البارد اذا تعرضت لأى زيت عطرى . وراجع طبيبك قبل استخدام أى زيت عطرى فى حالة الحمل .
- اختبر كل زيت عطرى لأى اعراض جانبية يسببها أو تحذيرات قبل الاستخدام كارتفاع ضغط الدم .
- احفظ الزيت العطرى بعيدا عن الحرارة واللهب المفتوح .
- احفظ الزيت العطرى بعيدا عن الأطفال والحيوانات المنزلية .

الفصل التاسع

الاسترخاء فى كل يوم من الحياة

Introduce Relaxation in Every Day Life

الاسترخاء فى كل يوم من الحياة

Relaxation in Every Day life

تعلمُ كيف تسترخى يحسن حياتك يوما بعد يوم ، ويمكن ان يكون وسيلة قيمه للتغلب على التوتر من أى نوع . هذا الفصل يوضح لماذا يقابل الناس مشاكل فى محاولاتهم للاسترخاء ، وكيف يمكن حل هذه المشاكل. كما يوضح كيف تدخل إسترخاء اكثر فى كل يوم من حياتك ، وكيف تزيد من هذا الاسترخاء .

ما هى الرابطة بين التوتر والاسترخاء ؟

What's the link between stress and relaxation?

جمعينا جربنا التوتر فى أيام حياتنا ، على الرغم من ان الاسباب والطريقة التى نستجيب بها سوف تختلف من شخص لآخر. التوتر كما قدمنا فى الفصل الأول يمكن أن يكون راجعا لضغوط فيزيائية أو ذهنية أو عاطفية ، ولكن الأسباب الثلاثة تنبه وتقدح نفس الاستجابة القديمة المسماة «الحرب أو الهرب» fight or flight . هذه الاستجابة ترتبط مع الجهاز العصبى للجسم وهى تتم لحمايتنا من مواقف الحياة التى تهددنا . أسلافنا ما قبل التاريخ ، الذين عاشو فى ظروف بيئية قاسية ومؤلمة ، يحاربون من أجل الغد أو يهربون من التهديد من الاعداء سواء من الناس الآخرين أو الحيوانات . فى اللحظة التى كانوا يتواجدون فيها مع خطر فيزيائى حقيقى، هنالك نظام تحذيرى فى المخ ينشط نظم مطلوبة لتنتج طاقة وتجهز الجسم لمستويات عاليه من النشاط الفيزيائى . هذه الطاقة تمكنهم من الحرب أو الهرب من التهديد . يعود بعدها الجسم الى حالة الاسترخاء. هذه الاستجابة ما زالت لازمة تماما حينما يتواجد تهديد حقيقى للحياة. على أى حال فإنه فى أيامنا الحديثة فان مخاوفنا تنطلق من داخلنا ، من ذكرياتنا، تخيلاتنا، ما يمليه ضميرنا والتعاليم الاخلاقية التى نؤمن بها أكثر من عالمنا الخارجى.

وبرغم ذلك ، يظل الجسم يترجم هذه المخاوف كأحداث تحتاج الحرب أو الهرب ، عندئذ فإن البطارية الكلية للتفاعلات الفيزيائية تحدث على الرغم أنها غير مطلوبة، والذى سوف يولد إحساسات غير مريحة وغير سارة ، علاوة على تضييع كميات كبيرة من الطاقة .

فى ايام حياتنا الحديثة، قد يتكرر ذلك مرات ومرات ، بينما نحارب مع إنتقالاتنا اليومية لمكان العمل ، فى طوابير السوبر ماركت أو فى المواقف الاجتماعية الصعبة. الطريقة التى تتفاعل بها مع هذه المواقف تصبح فى آخر الأمر عادة تتكرر مرة بعد مرة ، لتصبح مستنزفة ومضنية . أكثر من ذلك، فإننا اذا تفاعلنا مع المواقف المؤثرة بأنفجار ثورة الغضب ، فنحن نضاعف عملية الاستنفاذ. كثير من الناس يعلمون جيدا التعب المرتبط بالتوتر.

ما هو الخطأ فى الطريقة التى استرخى بها الآن؟

What wrong with the way I relax now?

جميعنا نرغب فى الطرق التى تضاد أو تعاكس تفاعل «الحرب أو الهرب» على مستوى منتظم . نحن نحاول ان نهرب من الاحساسات الغير سارة للتوتر، ونجد بعض الاسترخاء بالهرب امام التليفزيون ، الالتجاء لشرب الكحوليات أو التدخين أو أخذ أدوية . ولكنها اما أن تكون سامة أو هادمة . وتتزايد المناعة بالنسبة لهذه الوسائل ويصبح الناس فى حاجة إلى أكثر واكثر منها ليحدث على نفس التأثير .

الاتجاه الأحسن هو أن نتبع القول المأثور «التغيير جيد مثل الراحة» يمكننا بنجاح انِ نجد الشفاء من التوتر من خلال تغيير النشاط ، فالناس الذين تتميز اعمالهم بأنها خشنه وتحتاج إلى مجهود فيزيائى، غالبا يجدون الاسترخاء ، فى هواية تستنهض ذهنيا ، وهؤلاء الذين يعملون أعمالا تكلفهم مجهودا ذهنيا غالبا سوف يختارون الهوايات فى أنشطة مثل المشى أو السباحة .

ولكن اذا كانت الهوايات أو الأنشطة المنهجية الزائدة ، بما فيها التمرينات excercise أصبحت متزايدة ، وتجعل الناس يشعرون بالمزيد من الضغط أو الإنسياق ، فإنها عندئذ لن تصبح وسيلة للاسترخاء . اذا أصبح الشخص مستنفذا ومتعبا فى الحياة اليومية (كما هو الحال عند الكثيرين) فإن محاولة الاسترخاء ربما بعمل الأكثر لن تكون الاجابة. الحقيقة هو أن الناس غالبا يخلطون ما بين الاسترخاء relaxation واستعادة النشاط recreation.

كيف يحدث الاختلاف ؟ How does it differ

لكى تسترخى يجب ان تبذل فقط الطاقة اللازمة للاداء المكتمل لمهمة معينة سواء كانت فيزيائية أو ذهنية أو عاطفية ، ثم إستعادة نفسك بسرعة بقدر الامكان بعدها . والواجب الأول بالنسبة لك ان تصبح أكثر استرخاء فى حياتك اليومية ولا تضيع الطاقة فى اشياء لا تحتاجها ، والثانى هو ان تتعلم ان تستخدم الاسترخاء العميق بالطريقة التى تستخدم بها النقطة أو الفاصلة فى الكتابة لتسمح لك بفاصل .

من المساعد ان تفكر فى الطريقة التى تقود بها العربة . دواسة البنزين accelator يضبط أو ينظم الطاقة من المحرك (الموتور) engine ، صندوق التروس gearbox يساعدنا لاستخدام القوة بكفاءة اكثر بالنسبة للسرعة . وهنالك تداخل مستمر ما بين الإثنين، والذى يحفظ استهلاك الوقود منخفضا، ويزيد الكفاءة ويمنع المركبة من زيادة التسخين والإحتراق. قد تقف العربة فى إشارات المرور أو تطوف بلطف خلال المنطقة ، وهذا يوازن ما بين القيادة بطاقة المحرك العالية والتجاوز ما بين التجوال يمكن ايقاف السيارة.

يقابل الناس إحداث وضغوط الحياه على مستوى يومى، ولكن من النادر أن يفكروا ماذا يفعلون فى ذلك. لتستكمل موضوع السيارة، فمن غير المرغوب بالنسبة لك أن تضغط انتاج الطاقة دون أن تراقب أى تعشيق

لصندوق التروس. من المحتمل انك تقود بشدة على التعشيق الخاطئ wrong gear ويحدث over reving للآلة وزيادة تسخين النظام .

المفتاح هنا هو أن تصل إلى التوازن achieving balance. وللناس الذين يندفعون بعجلة وفورة نشاط فى العمل أو فى المنزل، ما هو مطلوب هو الابطاء لاعطاء فرصة لاجسادهم أن تستعيد نفسها . وهؤلاء المتوترين لأنهم ليس لديهم الكفاية لشغل إهتمامهم ونشاطهم أو لتحفيزهم ، قد يحتاجون لزيادة مستوى نشاطهم للوصول إلى التوازن : أي شخص مثقل بالمطالب التي تسبب له كثير من النشاط ، دون الحصول على أى عائد، يجب أن يفكر فى أن يعمل تغيير فى أولوياته الشخصية.

أشعر بزيادة في الشد حتي أنني لا استطيع الاسترخاء ، ماذا أفعل ؟ I fell too tense to relax what ca I do?

عادة يتراكم التوتر خلال اليوم ، وهذا هو السبب فى أن ذوى الطبيعة القلقه يشعرون بأنهم أسوأ فى الليل . غالبا ، تكون النتيجة نوم مشوش فى الليل disturbed nigh't's sleep ، يؤدى إلى مستويات أعلى من القلق فى الصباح التالى .

بأخذ لحظة من التوقف القصير المتأنى كل حين وآخر خلال اليوم من الممكن أن توقف الاحساسات المتصاعدة . والنتيجة النهائية لذلك يجب ان تكون نوم أحسن ليلا better night's sleep ، لأن الجزء من الجهاز العصبى الذى يحكم الكبح أو الفرملة braking أو ابطاء الجسم يحدث له مساعدة بالاسترخاء .

بالرجوع إلى العربة ، فأنت لن تأخذ الخطوات لتبطئ العربة بالفرملة أو الكابحة بينما قدمك ما زالت على دواسة البنزين acelerator . فى أى وقت تتحرك العربة فيه بسرعة، حتى بعد أن ترفع قدميك من على دواسة البنزين، لن تستطيع أن تتوقف فورا ، القوة الدافعة momentum تستمر فى دفع العربة للأمام . عندما يكون الناس فى طريقهم للإسترخاء ، فإن تأثير

التوتر يأخذ وقتا لكي يتناقص تدريجيا ، ولكي يبدأ إحساسهم بأنهم أكثر استرخاء . لا تتوقع الكثير بسرعة .

إدمان الأدرنالين : Adrenalin addiction

اذا تعودت على أسلوب حياة محموم وقلق hectic life style الاسترخاء يمكن ان يشعرك بالغربة. يمكن أن تصبح مدمنا على تأثيرات الادرنالين (الهرمون الداخل فى «الحرب أو الهرب») وتصبح مشكلة فى أن تتوقف ، والصعوبة هى أن الجسم لا يستطيع ان يبقى على انذار «أحمر» طول الوقت . فى آخر الأمر ، سوف يصبح الناس مستنفذين أو قد يعانون صحة معتلة فيزيائيا تجبرهم على مراجعة مستويات توترهم .

الشعور بالتوتر ليس سارا ، ولكن مع الوقت ، سوف تكتشف أن الاحساسات المرتبطة بالاسترخاء مرضية وسارة .

كيف يمكننى إدخال إسترخاء اكثر فى حياتى اليومية:

How can I introduce more relaxation into my everyday life?

الشئ الأول هو تجنب وضع ضغط أكثر على نفسك فى محاولتك للاسترخاء . يظهر التناقض واضحا فى انه كلما حاولت جاهدا أن تحصل على النوم ، يصبح أكثر صعوبة، ونفس الشئ بالنسبة للاسترخاء .

لحظات التفريغ : *Infilling moments*

فكرة جيدة ان تبدأ فى ادخال وقفات قصيرة خلال اليوم ، فمثلا، بينما تنتظر الغلاى ليصل لدرجة الغليان ، أو بعد وضع سماعة التليفون ، فى علامات المرور أو اثناء إنتظار القطار أو الباص ، هذه اللحظات infilling moments هى فرص أن ترفع قدمك من على المحرك وان تضع عقلك فى التعادل . ولكن حاول ان تفعلها عدة مرات كلما تذكرت خلال اليوم .

الاسترخاء اليومى : *Everyday relaxation*

- عندما تسنح فرصة الفراغ infilling فقط توقف، دع اكتافك تهبط، بلطف، ازفر انفاسك خلال فمك ، خذ وقفه قصيرة كل لحظة .
- عندما تضع التليفون ، اسقط يديك إلى جانبيك وشد اصابعك للخارج ، توقف عن عمل المجهود وبلطف إعمل «حركة نفض الماء للسابح» swimmer's shake . اذا شعرت باحساسك بالثقل heavines ، الدفئ warmth ، احساس بخفة في الوزن واشراق، جميعها مرتبطة بالاسترخاء وهذا يعنى أنك قد حصلت على النتيجة .
- اينما كنت هنا أو هنالك ، تعلم فقط ان تبطئ قليلا ، وفكر فى انشطتك قبل عملها لا تدعها تأتى كيفا أتفق.
- لاحظ الاشياء المبهجة حولك حتى وان كانت صغيرة .
- اسمح لنفسك بلحظات تسليه والتهاء ، تطّلع من النافذة إستمتع بالمنظر .
- اعمل توازن ما بين النشاط ، وأن تتوقف وتلعب - فهو ضرورى للاسترخاءِ الصحى .
- الابتسام والضحك ينتج الاندورفينات endorphins التى سوف تساعدك مرة أخرى ان تشعر أنك أكثر استرخاء .
- تذكر أن لا تكون الحياة عمل متواصل حتى أنك تفقد حاسة ادراك اللحظات المبهجة .

كقاعدة ، فإن النقطة الهامة أو الوسيلة هو ان تستمر فى المحاولة ولا تقلق على العائد . اذا وجدت اشياء لم تتحقق ، دعنا نمضى ونتحرك للامام، وأحسن وقت لتتعلم أى مهارة فى الاسترخاء ربما يكون عندما تشعر بأنك أقل توترا ، وليس فى منتصف الأزمة.

كيف يمكن ان احصل على استرخاء أكثر ؟

How can I take relaxation further?

بمجرد أن تُدخل فواصل قصيرة small pauses فى حياتك ، وتصبح متعودا على هذا الإتجاه يمكن أن تبنى عليه استرخاءات أطول وأعمق. وحتى تفهم ما هى تلك المشاعر والأحاسيس المرتبطة بالاسترخاء، من الصعب أن تعرف ماذا تتوقع . ومثل أى مهارة، فإن الاسترخاء العميق يحسن أن يتم تعلمه من معلم ذو خبرة فى الاسترخاء ، وفى حالة عدم توفر ذلك، يمكن استخدام شريط جيد لتعليم أساليب الاسترخاء ، ومن المهم أن تعلم ان تعلّم كيف تفعل ذلك يأخذ تدريب وتعهد (اساليب الاسترخاء المتخصصة) .

هنالك ثلاثة أجزاء للاسترخاء : التحضير preparation طريقة الاسترخاء relaxation method ، الاسترداد أو عودة الوضع السوى recovery، اذا تركت أى منهم فإن استرخاؤك يكون غير قادر على الوصول الى الفائدة القصوى .

التحضير : Preparation

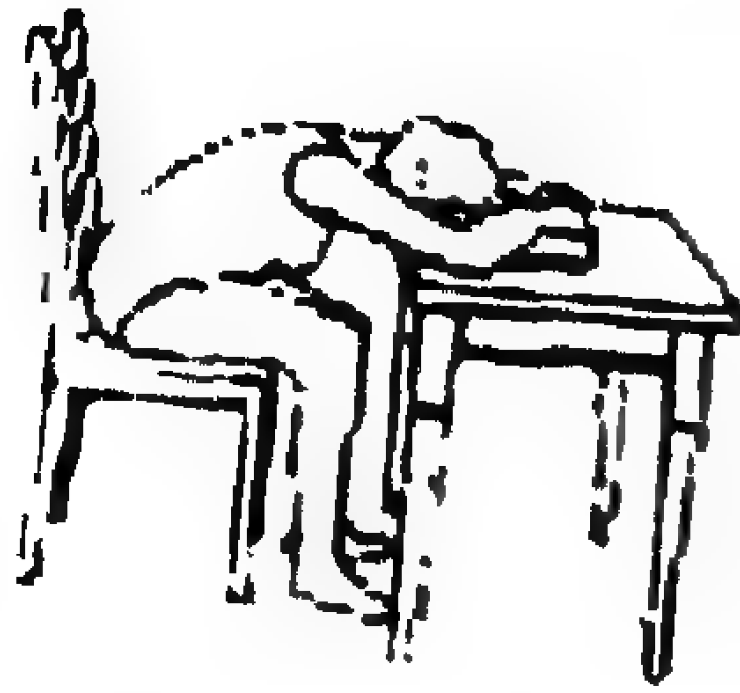
يعنى منح وقت للاسترخاء ، ثم اختبار الوضع المناسب (انظر بعض الأمثلة لأوضاع التحضير فيما يلى) وتأكد أنك دافئ .

طريقة الاسترخاء : Relaxation method

- أنت فى حاجة أن تعمل ممارسة يومية للاسترخاء العميق، أو حتى مرتين يوميا، فى البداية . وعندما تتعلم أى مهارة جديدة، مثل كيف تقود سيارة ، أو تركب بسكليت، أو تلعب على آلة أو تتدرب على طريقة رقص فأنت فى حاجة فى البداية للتركيز على كل حركة، ومع التدريب المنتظم والاعادة سوف تصبح المهارة طبيعة ثانية ، وسوف تفعلها اتوماتيكيا ، يحدث نفس الشئ عندما تتعلم ان تكون أكثر استرخاء يوما بعد يوم فى حياتك.

- اذا امكن ، خطط أن تُخصص وقتا معينا لتدريبك وممارستك للاسترخاء (وبمجرد أن تبدأ في تقييم إلى أي مدى يكون الاسترخاء ممتعا ، سوف تنظر اليه كفترة للسلام والسرور) .
- اذا استطعت ، إختار مكان هادئ للتدريب على الاسترخاء ، من الأسهل ان تتعلم اذا لم تقاطع بالأصوات العالية، التليفون ، أو الناس القادمين وعندما تصبح حقيقة مدربا جيدا على الاسترخاء ، سوف تكون قادرا على أن تفصل نفسك switch off حتى في ظروف الضوضاء المحيطة .
- من المستحيل ان تسترحي اذا كنت تشعر بالبرودة ، لذا تأكد أنك دافئ دفئا مريحا .
- تجنب التدريب على الاسترخاء عندما تكون جائعا أو بعد أكل الوجبة مباشرة .
- اذا استخدمت شريط أو مشغل للـ C D بالريموت إجعل الريموت قريبا منك حتى يمكنك تشغيله دون صعوبة.
- احيانا الاطفال والصبية يستمتعون بالاسترخاء مع الوالدين ، في عمل التدريبات ثم التضامن للاستمتاع.
- لا تقلق على ما اذا كنت تفعل كل شئ صحيحا ، لا تجرب أبدا ولكن فقط إفعل . واستمتع بالأحساس .

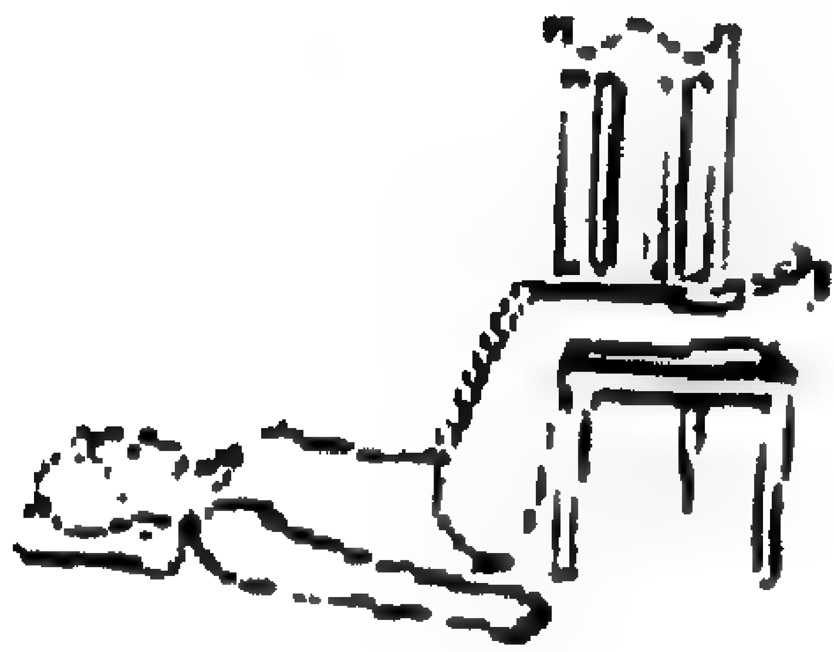
أوضاع مؤثرة للاسترخاء : Effective positions for relaxation



- تأكد أن المنضدة قريبة منك والاذرع ليست مشدودة.



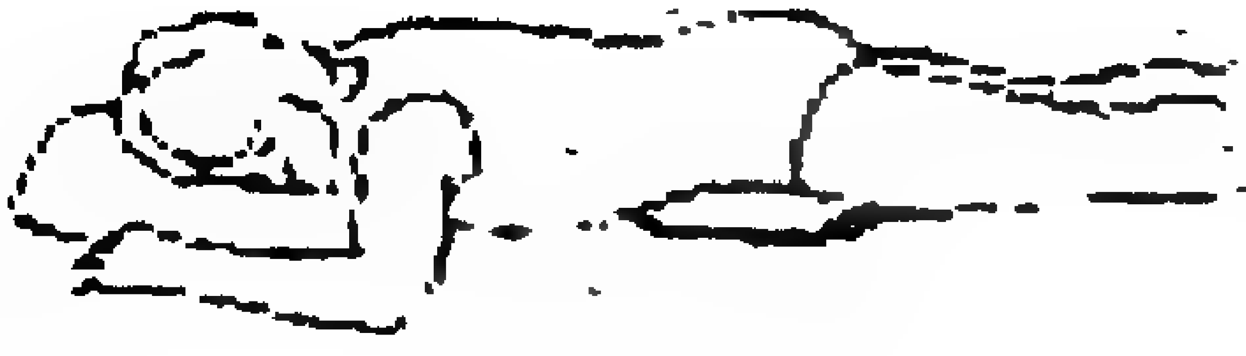
- دعم اسفل الرأس ، الرقبة ، الركب ، الرأس يجب ان يكون مستويا - لا تقوس الظهر أو تدفعه للامام .



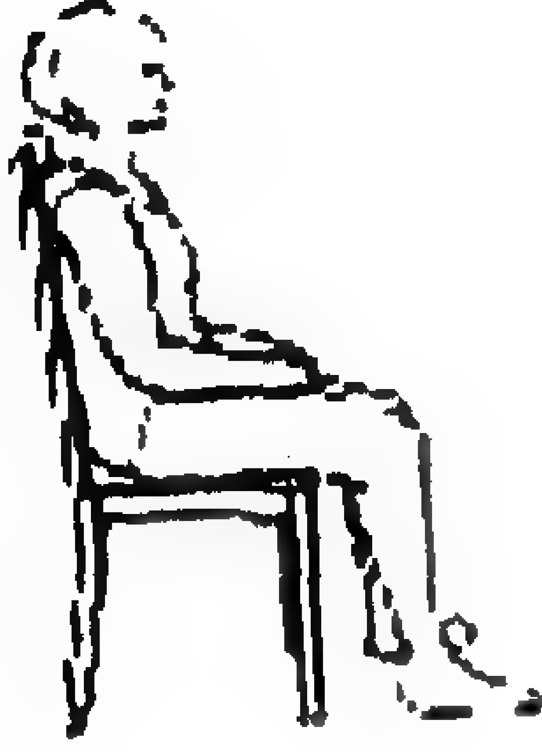
- الركب عالية بدرجة كافية لتقليل الشد.
- الأرجل تمتد فى المسافة بين جانبى الكرسى .
- دعم خلف الركب .
- هذا الوضع مناسب لشفاء أسفل الظهر.



- الوضع القديم لاستعادة النفس .
- دعم تحت الرأس والركب
- هذا الوضع جيد فى حالة الحوامل .



- دعم تحت الحوض
- وضع جنيد في حالة زيادة الوزن أو الصدر الكبير الثقيل في حالة المرأة .



- الظهر مدعم تماما بالكرسى .
- الذقن والافخاذ موازيه للارض.
- الاقدام والايدى مرتاحة بسهولة

ما هو المهم بالنسبة لأوضاع الاسترخاء :

What's so important about relaxation positions?

يحتوى الجسم على ٦٤٠ عضلة لا إرادية . عندما تحتاج ان تتحرك تتقلص العضلات contract وتنجذب تجاه العظام التى ترتبط بها وتعمل العضلات فى ازدواج فى اتجاه معاكس . وعندما تتقلص عضلة، وتنجذب تجاه المفصل فى إتجاه معين، فإن العضلة العكسية تمط أو تشد لتسمح لهذه الحركة أن تحدث. وما بين حالة التقلص contraction والشد stretching هنالك ما يعرف باسم الوضع السهل "position of ease" . فمثلا، عندما يكون ذراعك معلقا دون شد lossely على جانبيك . هذا هو الوضع الذى تستخدمه للاسترخاء الفعال والأعمق. الأوضاع الموضحة فى الصفحة السابقة مصممة بوضع ذلك فى الذهن. عضلاتك لا يمكنها الاسترخاء اذا كانت فى وضع مشدوذ أو متقلص . يمكنك دائما ان تختبر العضلات المسترخية relaxed muscle بعصرها بلطف بيدك gently squeezing تشعر بالعضلة المسترخية ناعمة، بينما العضلة المتقلصة تكون أكثر تماسكا firmer .

ماذا أحتاج أن أفعل بعد الاسترخاء ؟

What do I need to do after a relaxation?

لأن جميع إيقاعات جسمك سوف تُبطئ ، تجنب القفز بسرعة لأنك قد تصاب بالدوار ، دائما اعمل شد أو مط stretch تثاءب yawn ، تلوى wriggle ، وخذ نظرة كسوله حولك . قل لنفسك «سوف أحتفظ بهذا الاحساس بالهدوء ، والسلام، والصفاء ، والسكينة لأطول ما يمكن» . ثم تحرك ، تكلم ، وتنفس بلطف أكثر قليلا من المعتاد .

الاسترخاء يترك العضلات مطراة softened ، ومن المهم ان تكون لطيفا عندما ترجعها مرة أخرى للعمل. أبعد أى مساند تعطيك مساندة -sup port ، اذا كنت مستقليا لا تجذب نفسك لأعلى مستخدما عضلات بطنك ، ولكن إستدر إلى جانبك وأدفع نفسك فى وضع الجلوس، مستخدما ذراعيك ، عندئذ وببطئ إسند على ركبتيك وقف .

ماذا عن تمرينات التنفس : What about breathing exercices?

كثير من الناس يصبحون مشدودين أو منزعجين مع محاولتهم للإنهاك فى تمرينات التنفس breathing exercices التى تكون غالبا مرتبطة بالاسترخاء relaxation والتأمل meditation . بوضوح، قد يكون لذلك تأثيرا معاكسا counterproductive .

انت تتنفس بطريقة أتوماتيكية ، لذا ليس هنالك حاجة ان تكون قلقا بالطريقة التي تأخذ بها شهيقا، ولكن الزفير مرتبط بالاسترخاء ، ومن المفيد اذا أمكنك أن تبطئ معدل زفيرك your out breath بلطف .

بعض الاسترخاء يشتمل حركات وعلى ذلك فهو نشط active والبعض يشتمل على حالة ان تكون "being" وعلى ذلك فهو مستسلم passive والأكثر تأثيرا أن تبدأ بالأنواع النشطة من الاسترخاء. وعندما تصبح أكثر خبرة فى الاحساس بالاسترخاء ، يمكنك التحرك الى تلك الساكنة،

فى هذه الحالة قد يمكنك ان تفكر أكثر عما يمكن للتنفس ان يفعله مع الاسترخاء .

بعض الناس ، يتعلمون اساليب تنفس خاصة (مع معلم آو شريط تسجيل) وتلك استراتيجية جيدة لمساعدتهم للتغلب أكثر على لحظات التحول نحو الأحسن .

على أى حال ليس هناك سبب ان تقلق بالنسبة للطريقة التى تتنفس بها بينما تبدأ فى الاسترخاء ، فإن معدل تنفسك سوف يبطئ أتوماتيكيا .

ماذا لو لم يتمشى معى الاسترخاء ؟

What if relaxation doesn't work for me?

اذا جربت الاسترخاء ووجدت أنك لا تجنى اى نتيجة، قد يكون ذلك لعدد محدود من الاسباب .

- انت تحاول بشدة too hard وتضغط على نفسك وبذلك تفقد الفرصة للاسترخاء .
- هنالك عديد من الطرق للاسترخاء . وانت لم تجد بعد الطريقة التى تناسبك .
- أنت مربوط الوثاق uptight أو فى حالة المحاولة للتقدم، وهذا يجعل التقدم قليلا مستحيلا فى هذه اللحظة .
- لم تتخذ تماما الخطوات الثلاث للاسترخاء .
- انك قد أخذت وضعا فقيرا للاسترخاء .
- انت غير مستريح ، فمثلا عندك إحساس بالجوع .
- انت ملتصق بالفكرة القديمة عن كيف يعمل الاسترخاء .
- لم تندمج كفاية أثناء التمرين، فالسماع فقط للمعلم أو الشريط ليس له فائدة ، أنت بنفسك ستحصل على الفائدة .

احيانا يدع الناس حياتهم تنزلق الى التشوش لتخفى مشاكل كامنة لم يواجهونها أو يتعاملون معها . والشخص الوحيد الذى يمكنه ان يقرر هذا هو أنت، واذا كانت هذه حالتك ، أطلب المساعدة لتحرر نفسك من هذه المصيدة ، قد تكون فكرة جيدة ان تتكلم . عن التخلص من هذه الاشياء مع متخصص. بمجرد أن تبدأ فى أن تتحدث بصراحة وتقبض على مشاكلك، سوف تكون عندئذ اكثر مقدرة على الاسترخاء .

هل الاسترخاء مساعد دائما ؟ Is relaxation always helpful?

اذا كنت تحت ضغوط واسعة، خاصة اذا كانت منذ فترة، قد تشعر كأن كل شئ خارج التحكم وأنك سوف تجن . هذا احساس شائع جدا وهو إحساس تحتاج الا تخاف منه .

بمجرد ان تبدأ فى الاسترخاء ، ربما تشعر بأنك أكثر تحكما وليس أقل، سوف تبدأ الاشياء فى أن تحل نفسها . اذا قللت التوتر الفزيائى من خلال الاسترخاء فإن الاضطراب الذهنى لن يهدأ . وعلى ذلك يجب أن تعمد إلى الاسترخاء الذهنى. على أى حال ؛ الاسترخاء ليس مناسبا لكل شخص ، بعض الناس يشعرون أنهم أسوأ اذا ازيل المثير الخارجى ، وبالمثل ، البعض الآخر قد يجد أن الانتقال إلى ظروف بيئية هادئة مفعمة بالسلام يضيف الى مشكلتهم. اذا بدأت أى تكنيك للاسترخاء وشعرت بعدم الراحة أو التشوش . لا تكمله وجرب غيره .

اختيار أحسن التكنيكات للتحرر من التوتر :

Selecting the best technique for stress relif:

كيف يمكنك ان تختار أحسن التكنيكات أو الوسائل فى الوقت الذى تكون فيه متوترا ؟ التكنيك الذى سوف يتمشى معك أحسن سوف يعتمد على الموقف situation وتفضيلاتك الشخصية your prsonal preferences .

اسأل نفسك الاسئلة التالية :

- هل حاجتك للتوازن تحتاج الى أن تنشط أو تسترخى ؟

Does your need for balance call for energizing or relaxing.

- هل تحتاج أنشطة لتستنهض نفسك أم لتساعدك على أن تشعر بالهدوء to help you wind down حتى تشعر بأنك مركز ، مرنا يقظا ؟
- ما هو الوقت المتاح لك ؟ what time do you have available .
- هل عندك وقت لتمشى أو لتمارس تمرينات رياضية قليلة، أو عندك مجرد دقيقة ؟
- هل انت اجتماعى جدا ، لك اصدقاء ومعارف عديدون ؟

Are you vdry social with manyu friends and associates.

- هل عندك مجموعة كبيرة من الناس يمكن ان تستعين بهم ، أو أنك ستعيد توازنك بنفسك ؟
- هل عندك وقت لتقتنى حيوان أليف ؟

Do you have time to care for a pet?

الحيوانات الأليفة حولك تصادقها، تحبها وتسترخى وتهدئ مشاعرك تعمل عمل ان يكون حولك صديق تثق فيه. واذا كان عندك وقت لاقتناء واحد منها فهى متاحة دائما .

- هل يمكن ان تخصص لك وقت لتلعب ؟

†Can you make time to play?

الكثير يعيدون توازن أنفسهم من خلال الضحك وأنشطة اللعب .

- هل تستخدم تنبيه حواسك لتهدأ وتشحن نفسك بالطاقة ؟

Do you use sensory input to soothe and energize yourself

- ما تراه ، تشمه ، تلمسه ، تتذوقه ، والتجارب من خلال حركات ووضع الجسم تخزن الاحساسات المنسجمة للأمان والانتباه .

متى تكون المساعدة المتخصصة مطلوبة للتغلب على التوتر؟

When is professional help needed for stress management

هنالك خط رفيع بين ان تشعر بالتوتر بينما ما زلت قادرا على أداء وظائفك بكفاءة وبين ظاهرة الوهن والضعف والعجز التى نفكر فيها كإنهيار burn out or breakdown . والفرق بين أن تتداول توترك بنفسك، أو أن تكون غير قادر أن ترسم ماذا تفعل الآن لأن ضغوط الحياة أصبحت تغرقك. هذا هو الوقت لتسأل فيه عن مساعدة متخصصة professional help إذا كنت :

- تشعر أن التوتر يؤثر على صحتك .
- تشعر بأنه لن ينتهى أبدا .
- تشعر باليأس وفقدان الأمل حتى أنك تفكر فى ترك عملك، الجرى بعيدا، أخذ جرعة كبيرة من الدواء أو تضر نفسك .
- تشعر بالاكتئاب ، الحزن ، التمزق أو بأن الحياة لا تستحق .
- تفقد شهيتك وصعب أن تنام .
- تدير مستوى توترك بأن تأكل أو تنام، مشروبات كحولية، تدخن، أو تستخدم أدوية منشطة recreatinal drugs .
- عندك متاعب ، احاسيس وافكار من الصعب أن تتكلم عنها.
- تسمع اصوات تخبرك بماذا تفعل .

الملحـــق

الكميات من الطاقة والمغذيات الموصى بتناولها

Recommended Daily Allowances (RDA)

توفر المواد الغذائية ما يحتاجه الجسم من الطاقة وتمده بالكربوهيدرات والبروتين والدهن وأيضا الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن وكلها ضرورية للنمو ولصيانة الخلايا والانسجة.

ويبين الجدولين التاليين كميات الطاقة اللازمة والمغذيات التى أوصت بها جماعة الخبراء المشتركة والمشكلة من خبراء منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية . ويمثل كل رقم متوسط الاحتياج مضاف إليه عامل التباين بين كل فرد وآخر وبذلك تكون الكميات الموصى بتناولها معبرة فقط عن الكميات التى تعتبر كافية لصيانة صحة غالبية الشعوب تقريبا.

التوصيات الغذائية المسموحة بالولايات المتحدة الامريكية ١٩٨٩

Food and Nutrition Board National Academy of Sciences:
National Research Council recommended dietery allowances a revised (1989)(a)

الفئة	العمر بالسنوات	الوزن كجم	الوزن رطل	الطول سم	الطول بوصة	بروتين (جم)	الفيتامينات الذائبة في الدهن: A ميكروجرام مكافئ ريتينول c	D ميكروجرام d	E مجم مكافئ توكوفيرول e	K ميكروجرام
الرضع		٦	١٣	٦٠	٢٤	١٣	٣٧٥	٧,٥٠	٣	٥
		٩	٢٠	٧١	٢٨	١٤	٣٧٥	١٠	٤	١٠
الأطفال		١٣	٢٩	٩٠	٣٥	١٦	٤٠٠	١٠	٦	١٥
		٢٠	٤٤	١١٢	٤٤	٢٤	٥٠٠	١٠	٧	٢٠
		٢٨	٦٢	١٣٢	٥٢	٢٨	٧٠٠	١٠	٧	٣٠
الذكور		٤٥	٩٩	١٥٣	٦٢	٤٥	١٠٠٠	١٠	١٠	٤٥
		٦٦	١٤٥	١٧٦	٦٩	٥٩	١٠٠٠	١٠	١٠	٦٥
		٧٢	١٦٠	١٧٧	٧٠	٥٨	١٠٠٠	١٠	١٠	٧٠
		٧٩	١٤٧	١٧٦	٧٠	٦٣	١٠٠٠	٥	١٠	٨٠
		٧٧	١٧٠	١٧٣	٦٨	٦٣	١٠٠٠	٥	١٠	٨٠
الاناث		٤٦	١٠١	١٥٣	٦٢	٤٦	٨٠٠	١٠	٨	٤٥
		٥٥	١٢٠	١٦٣	٦٤	٤٤	٨٠٠	١٠	٨	٥٥
		٥٨	١٢٨	١٥٤	٦٥	٤٦	٨٠٠	١٠	٨	٦٠
		٦٣	١٣٨	١٦٣	٦٤	٥٠	٨٠٠	٥	٨	٦٥
		٦٥	١٤٣	١٦٠	٦٣	٥٠	٨٠٠	٥	٨	٦٥
الحوامل						٦٠	٨٠٠	١٠	١٠	٦٥
المرضعات										
الستة أشهر الأولى						٦٥	١٣٠٠	١٠	١٢	٦٥
الستة أشهر الثانية						٦٢	١٢٠٠	١٠	١١	٦٥

a التوصيات معبرا عنها كمتوسط استهلاك يومي مع الوقت للاشخاص اللذين يعيشون في الولايات المتحدة تحت الظروف المحيطة المعتادة والوجبات يجب أن تعتمد على تنوع من الأغذية الشائعة حتى تمد بالمغذيات الأخرى المطلوبة للاحتياج الآدمي والتي لم تحدد .

b الأوزان والأطوال للبالغين المرجح هي متوسطات حقيقية للاشخاص في الولايات المتحدة واستخدام هذه الأطوال والأوزان لا يشير إلى أن نسبة الطول الى الوزن مثالية.

c مكافئ الريتينول RE= 1 ug من الريتينول 6 Mg من ليبتاكاروتين وحدة دولية (Iu) .

d مثل الكوليكالسيفيرول 10 Mg كوليكاليستول 450 وحدة دولية Iu من فيتامين D.

e مكافئ الألفاتوكوفيرول (TI) ، مجم من d tocopherol = ١ مكافئ توكوفيرول.

التوصيات الغذائية المسموحة بالولايات المتحدة الامريكية ١٩٨٩

Food and Nutrition Board National Academy of Sciences:
National Research Council recommended dietery allowances a revised (1989) (a)

الفئـــة	العمر بالسنوات	C محم	ثيامين محم	ريبوفلافين مجم	نياسين محم مكافئ ثيامين (F) NE	ب ٦ مجم	فولات ميكروجرام	ب ١٢ ميكروجرام	كا مجم	فو مجم	مغ مجم	حديد مجم	زنك مجم	يود ميكروجرام	سيلنوم ميكروجرا
		القيتامينات الذائبة فى الماء							**المعـــادن**						
الرضع	٠,٠ – ٠,٥	٣٠	٠,٣	٠,٥	٥	٠,٣	٢٥	٠,٣	٤٠٠	٤٠٠	٤٠	٦	٥	٤٠	١٠
	٠,٥ – ١,٠	٣٥	٠,٤	٠,٥	٦	٠,٦	٣٥	٠,٥	٦٠٠	٦٠٠	٦٠	١٠	٥	٥٠	١٥
الاطفال	١ – ٣	٤٠	٠,٧	٠,٨	٩	١,٠	٥٠	٠,٧	٨٠٠	٨٠٠	٨٠	١٠	١٠	٧٠	٢٠
	٤ – ٦	٤٥	٠,٩	١,١	١٢	١,١	٧٥	١,٠	٨٠٠	٨٠٠	١٢٠	١٠	١٠	٩٠	٢٠
	٧ – ١٠	٤٥	١,٠	١,٢	١٣	١,٤	١٠٠	١,٤	٨٠٠	٨٠٠	١٧٠	١٠	٢٠	١٢٠	٣٠
	١١ – ١٤	٥٠	١,٣	١,٥	١٧	١,٧	١٥٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٢٧٠	١٢	١٥	١٥٠	٤٠
الذكور	١٥ – ١٨	٦٠	١,٥	١,٨	٢٠	٢,٠	٢٠٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٤٠٠	١٢	١٥	١٥٠	٥٠
	١٩ – ٢٤	٦–	١,٥	١,٧	١٩	٢,٠	٢٠٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٥٠	١٠	١٥	١٥٠	٧٠
	٢٥ – ٥٠	٦٠	١,٥	١,٧	١٩	٢,٠	٢٠٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٥٠	١٠	١٥	١٥٠	٧٠
	٥١ +	٦٠	١,٢	١,٤	١٥	٢,٠	٢٠٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٥٠	١٠	١٥	١٥٠	٧٠
الاناث	١١ – ١٤	٥٠	١,١	١,٣	١٥	١,٤	١٥٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٢٨٠	١٥	١٢	١٥٠	٤٥
	١٥ – ١٨	٦٠	١,١	١,٣	١٥	١,٥	١٨٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٠٠	١٥	١٢	١٥٠	٥٠
	١٩ – ٢٤	٦٠	١,١	١,٣	١٥	١,٦	١٨٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٢٨٠	١٥	١٢	١٥٠	٥٥
	٢٥ – ٥٠	٦٠	١,١	١,٣	١٥	١,٦	١٨٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	٢٨٠	١٥	١٢	١٥٠	٥٥
	٥١ +	٦٠	١,٠	١,٢	١٣	١,٦	١٨٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	٢٨٠	١٠	١٢	١٥٠	٥٥
الحوامل		٧٠	١,٥	١,٦	١٧	٢,٢	٤٠٠	٢,٢	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٢٠	٣٠	١٥	١٧٥	٦٥
المرضعات															
الستة أشهر الأولى		٩٥	١,٦	١,٨	٢٠	٢,١	٢٨٠	٢,٦	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٥٥	١٥	١٩	٢٠٠	٧٥
الستة أشهر الثانية		٩٠	١,٦	١,٧	٢٠	٢,١	٢٦٠	٢,٦	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٤٠	١٥	١٦	٢٠٠	٧٥

F – مكافي النياسين (NE) يساوى ١٠ مجم من الناسين أو 60 مجم من التربتوفان فى الوجبة.

الهرم الغذائى المرشد
(دليلك للتنوع)
The food guide pyramid

يستخدم الهرم الغذائى المرشد للمساعدة فى التغذية السليمة كل يوم ويكون هو الطريق المرشد الى الوجبات السليمة ويمثل الهرم نظام غذائى مرشد وضع بواسطة وزارة الزراعة الأمريكية United states Department of Agriculture (USDA) بالتعاون مع قسم الصحة والخدمات البشرية Department of Health and Human Services (DHHS) وهو يستخدم المجاميع الغذائية للمساعدة على أن توضع الخطوط التوجيهية فى التغذية فى مجال التنفيذ خاصة تنويع الوجبة الغذائية. والأساس فى وضع هذا الهرم هو بحث وزارة الزراعة الأمريكية عن الأطعمة التى يستهلكها الأمريكيون والمغذيات فى هذه الأطعمة وأحسن الاختيارات فى الوجبة.

الهرم يعطى الخطوط العامة لما يؤكل كل يوم وهى لست خطوط صارمة قاطعة ولكن هو مرشد عام لاختيار الوجبة الصحية المناسبة لكل شخص من عمر سنتين. والهرم يوجه إلى استهلاك مواد غذائية متنوعة للحصول على المغذيات المطلوبة وفى نفس الوقت الكمية الصحيحة من السعرات للحصول على الوزن الصحى .

وبالنظر إلى أجزاء الهرم نجد أنه يعطى أغذية من المجاميع الغذائية تعطى بعض المغذيات التى يحتاجها الجسم وليست كلها والأغذية فى أحد المجاميع لا يمكن أن تستبدل بأخرى، وليست هناك مجموعة غذائية أكثر أهمية من الأخرى بل نحتاجها كلها للوصول إلى الصحة الجيدة.

١ - **مجموعة اللحوم والبقول ومجموعة الألبان**: هى مصادر أغلبها حيوانية وتشمل اللحم والدواجن والأسماك والبيض واللبن والزبادى والجبن ومصادر نباتية تشمل البقول والمكسرات وهذه الأغذية مهمة للبروتين والكالسيوم والحديد والزنك.



الهرم الغذائي المرشد

٢ – **الخضروات والفاكهة** : أغذية نباتية ومعظم الأفراد يحتاجون إلى أكل الكثير من هذه الأغذية للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف .

٣ – **الخبز والحبوب والأرز والمكرونة والعجائن** :توجد فى الجزء الأيسر من الهرم ونحتاج إلى معظم التقديمات من هذه الأطعمة كل يوم .

٤ – **الزيوت والدهون** : وهى أغذية مثل الزيوت والكريمة والزبد والمرجرين ومتبدلات السلطات والصلصات وتوجد فى منتصف المسافة بين مجموعة اللحوم ومجموعة الخضر ومجموعة الفاكهة والحبوب ومنتجاتها وهى أغذية تعطى سعرات عالية وقليل من المغذيات ومعظم الناس يستهلكونها بكثرة .

بعض الاختيارات الغذائية من المجاميع الخمس يمكن أن تكون عالية فى الدهن أو السكر المضاف، وعند اختيار الأغذية للوجبة الصحية يوخذ فى الاعتبار الدهن والسكر المضاف أثناء اختياراتنا من المجموعات الغذائية .

– *الدهن* :

بصفة عامة فإن الأغذية التى تأتى من الحيوانات (مجموعة اللبن واللحم) تكون طبعاً أعلى فى الدهن. عن الأغذية التى تأتى من النباتات . ولكن هناك منتجات لبنية قليلة فى الدهن وكذلك لحم العجل وهذه الأغذية يمكن أن تحضر بطريقة تقلل الدهن .

الفاكهة والخضروات ومنتجات الحبوب قليلة فى الدهن بطبيعتها ولكن هناك منتجات شائعة منها تحضر بالدهن مثل : أصابع البطاطس المقلية أو الكرواسان مما يجعلها اختيارات غذائية عالية فى الدهن فمثلا حبة بطاطس مخبوزة فى الفرن تحتوى على ١٢٠ سعر وآثار من الدهن ، ١٤ أصبع من البطاطس المقلية تحتوى على ٢٢٥ سعر ، ١١ جم دهن .

– *السكريات المضافة* : *Added Sugars*

هى السكريات المضافة إلى الأغذية فى التصنيع أو على المائدة وليس السكر الموجود طبيعيا فى اللبن أو الفواكة، فهى السكريات المضافة التى

تعطى سعرات مع قليل من الفيتامينات أو المعادن ومعظم السكريات المضافة تأتى من الأغذية مثل العصائر والحلوى والمربى والجلى وسكر المائدة والمضافة إلى الأغذية مثل القهوة أو الحبوب والسكر المضاف فى مجاميع الأغذية يأتى من أغذية مثل المثلجات اللبنية (أيس كريم) ، والزبادى المحلى، ولبن الشيكولاته ، والفاكهة .

ما هى التقديمة : What is a Serving

كمية الغذاء التى تحسب كتقديمة موضحة فيما يلى للأغذية فى كل مجموعة من الهرم ، إذا أكلت كمية أكبر إحسبها أكثر من تقديمه.

– ***مجموعة الخبز والغلال ، الأرز ، والمكرونة***

Bread, Cercal, Rice & Pasta group

١ شريحة من الخبز ، ١ أوقية من الغلال سريعة التحضير، نصف فنجان من الغلال المطبوخة، الأرز ، أو المكرونة .

– ***مجموعة الفاكهة*** : *Fruit Group*

١ تفاحة متوسطة الحجم، موزة، برتقالة، نصف فنجان من الفاكهة المقطعة المطبوخة أو المعلبة ، ثلاثة أرباع فنجان من عصير الفاكهة.

– ***مجموعة اللبن الزبادى والجبن*** : *Milk, Yogurt & Cheese Group*

١ فنجان من اللبن أو الزبادى، ١,٥ أوقية من الجبن الطبيعى، ٢ أوقية من الجبن المصنع .

– مجموعة اللحم ، الدجاج ، السمك، البقول الجافة، البيض، المسكرات Meat, Poultry, Fish, Dry Beans & Nuts .

٢ – ٣ أوقية من اللحم المطبوخ خالى الدهن، أو الدجاج أو السمك، ١ بيضة، نصف فنجان من البقول الجافة المطبوخة، أو ٢ ملعقة مائدة من زبدة الفول السودانى تحسب مثل أوقية من اللحم الخالى من الدهن .

عينة من الوجبات اليومية عند ثلاثة مستويات من الطاقة

	مستوى طاقة منخفض (حوالى ١٦٠٠ سعر)	مستوى طاقة متوسط (حوالى ٢٫٢٠٠	مستوى طاقة عالية (حوالى ٢٫٨٠٠ سعر)
تقديمات مجموعة الخبز	٦	٩	١١
تقديمات مجموعة الخضروات	٣	٤	٥
تقديمات مجموعة الفاكهة	٢	٣	٤
تقديمات مجموعة اللبن	٢–٣*	٢–٣*	٢ – ٣*
مجموعة اللحوم (أوقية)**	٥	٦	٧
الدهن الكلى (بالجرامات)	٥٣	٧٣	٩٣
السكر الكلى المضاف (معلقة شاى)	٦	١٢	١٨

* النساء الحوامل أو المرضعات ، المراهقين ، والبالغين الصغار حتى عمر ٢٤ يحتاجون ٣ تقديمات.

** كميات مجموعة اللحوم الكلية بالأوقية (الأوقية ٢٨٫٣ جرام) .

إذا كانت احتياجات الشخص السعرية ما بين الحدود الموضحة فى الجدول فإن التقديمات يمكن حسابها فمثلا إمرأة أقل نشاطا تحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر للاحتفاظ بالوزن الصحى، فى المستوى من الاحتياج السعرى فإن ٨ تقديمات من مجموعة الخبز تكون كافية.

لحوم وبقول	لبن الغذاء الغنى بالكالسيوم	الفاكهة وكز على الفاكهة	الخضروات نوع خضرواتك	حبوب استهلك نصف حبوبك كاملة
اختار اللحوم والطيور قليلة الدهن يمكن تناولها مشوية بالفرن أو مشوية على اللهب نوع البروتين الذى تستهلكه اختار سمك، حبوب، بازلاء فاصوليا، مكسرات، وبذور أكثر	عندما تختار اللبن. الزبادى وغيرها من منتجات الألبان اختار المنتجات قليلة أو خالية الدهن إذا كنت ممن لا يستطيعون استهلاك اللبن. اختار المنتجات الخالية من اللاكتوز أو مصادر كالسيوم أخرى مثل الأغذية أو المشروبات المقواة.	استهلك أنواع مختلفة من الفاكهة إختار الفاكهة الطازجة المجمدة، المعلبة أو المجففة. تناول عصائر الفاكهة باعتدال	إستهلك الخضروات الداكنة أكثر مثل البروكلى، السبانخ، والأوراق الخضراء الغامقة الأخرى إستهلك أكثر خضرواتك برتقالية اللون مثل الجزر والبطاطس استهلك أكثر حبوب جافة كالبسلة والفاصوليا والعدس	استهلك على الأقل ٣ أوقية من حبوب الغلال، الخبز، بسكويتات هشة، أرز أو مكرونة كل يوم ١ أوقية هى حوالى شريحة واحدة من الخبز ، حوالى ١ فنجان من خلال الافطار أو نصف فنجان من الأرز المطبوخ الغلال أو المكرونة.

لوجبة تحتوى ٢٠٠٠ سعر، تحتاج الكميات التالية من كل مجموعة غذائية . احسب الكميات الصحيحة بالنسبة لك واستخدم الهرم المرشد .

استهلك ٥ر٥ أوقية كل يوم	خذ ٣ فنجان ، كل يوم للاطفال بعمر ٢ إلى ٨ سنوات الكمية ٢ فنجان	خذ ٢ فنجان كل يوم	خذ ٥ر٢ فنجان كل يوم	خذ ٦ أوقية كل يوم

اعرف الحدود للدهون، والسكريات والملح (الصوديوم)	توصل الى التوازن ما بين الطعام والنشاط البدنى
* حاول أن تكون معظم مصادر الدهون من السمك. المكسرات ، أو الزيوت النباتية. * قلل من الدهون الصلبة مثل الزبد، المرجرين ، المسلى، والشحوم وكذلك الأغذية التى تحتويها. * راجع المعلومات على البطاقة الملصقة على المنتجات واختار الأطعمة القليلة فى الدهون المشبعة والصوديوم . * اختار الأطعمة والمشروبات القليلة فى السكر المضاف، فالسكر المضاف يساهم فى زيادة السعرات بدون مغذيات أو مع القليل منها .	* تأكد أن تبقى فى حدود احتياجاتك السعرية اليومية. * كن نشيطا بدنيا على الأقل لنصف ساعة فى معظم أيام الأسبوع.، * مطلوب يوميا حوالى ٦٠ دقيقة من النشاط البدنى لتجنب زيادة الوزن. * للمساعدة على فقدان الوزن مطلوب من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة يوميا نشاط بدنى. * الأطفال والبالغين المراهقين يجب أن يمارسوا نشاطا بدنيا لمدة ٦٠ دقيقة يوميا أو معظم الأيام .

U.S Department of Agricultre USDA Center For Nutrition Policy and Promotion April, 2005.

المراجـع
References

المراجـــع العربية

- البرغوثى ، عبدالحميد سائد ، ١٩٨٦
فن الاسترخاء ، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع .

- القرنى ، عاصم عبدالله ، ٢٠٠٣
لا تحزن – مكتبة العبيكان، الرياض ، العليا ص . ب ٦٢٨٠٧ ، تليفون ٤٦٥٤٤٢٤٠ ، فاكس ٤٦٥٠١٢٩ . ج .م .ع ، ٢١ شارع الشيخ نادى مكرم عبيد ، مدينة نصر تليفون ٢٧١٨١٣٣

- السباعى ، ليلى عبدالمنعم ، ٢٠٠٨
التغذية وأسرار الشباب الدائم ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، جلال حزى وشركاه ، ٤٤ شارع سعد زغلول محطة الرمل ت/ف ٤٨٧٣٣٠٣.

- السباعى ، ليلى عبدالمنعم ، ١٩٩٩
نصائح غذائية – منشأة المعارف ، بالإسكندرية .

- السكرى ، خيرية أحمد ، ٢٠٠٦
اليوجا للكبار والصغار – منشأة المعارف بالإسكندرية .

- مكتبة جرير ، ٢٠٠٤
تغلب على الاجهاد والتوتر (الدليل الصحى للتغذية المثالية – ترجمة من كتاب Beet stress and Fatigue تأليف Patrick Hol Ford.

- منصور ، نازلي مصطفى ، ٢٠٠٧
الأمل فى التأمل – تغلب على ضغطك النفسى والعصبى – منشأة المعارف بالإسكندرية .

Internet Articles
Google - Comm and Yahoo Com

- Stress: signs, symptoms, causes and effects - 2007 htt.// www.helpguide. org/mental/ stress - signs htm.

- Relaxation - 2007.
  BBC - Health - condition - Relaxation
  http: // www. bbc. Co. uk/health /condition/mental - health/ coping relaxation.

- What couses stress - 2008.
  Readers Digest - from looking after your body www rd. com

- Why stress affect your health - 2007/2008 Readers Digest.

- Stress sysmptoms and risk factors - 2007/2008
  Readers Digest.

- How stressed are you - 2007
  Mayo clinic. com
  hht/www mayoclinic/com/print

- Work place stresss - 2006
  www stress busting co uk articles - 2007.

- Job Stress management 2008.
  Stress causes and effects. tips for work place stress reduction.

- Relaxation at home sitemap - 2007
  http: // www relaxation - at home . com/relaxation at - home. htmal.

- Coping with stress: How to prevent, limit and manage its effects - 2007.
http: // www. helpguide. org/mental stress. management relief - coping. htm.

- Finally, some tools to help you achieve relaxation - 2007.
at home. www. relaxation - at- home comm.

- Change the way you react to stress - 2008.
How you nrespond to stress can make all the difference Readers Digest. http:// www.rd.com/conent.

- Stress and diet. you feel what you eat. your guide to stress management
suzannah olivier.
www.health and nutrition Co.u.k.

- Stress management, Diet food and controling stress by diet and food
www. Holistic online com. stress diet htm

- 6 simple steps to relaxation - 2007.
Readers Digest, http.// www. rd. com/content

- Defusing stress: A Quick course - 2006
Find quick stress relief that works best for your Email print.

- Learning to like ourselves - 2008
Stress home page. Holistic on line comm.

- Humor therapy therapeutic benefits of laughter - 2008
Holistic on line comm.

- Taking time to do the things you enjoy - 2008
Holistic on line comm.

- Learning to share our feelings, possitive thoughts, possitive feelilngs, Holistic on line comm

- Insomnia causes and cures - 2008.
Relaxation techniques, CBT (congnitive behavioral therapy) and other drug free treatments, Enail print.

- Sleep and insomnia - 2007
http:// www. relaxation -at- home. com/ sleep and insomnia html

- Causes of insomnia 2007
www. Relaxation at home. com.

- Find an herbal Insomnia remedy that works for your- 2007
www, Relaxation - at - home. com.

- Sleep Herbs and herbal therapies - 2008
Holistic on line.

- Diet and Insomnia
Help me to sleep comm cure - 2008 insomnia diet html
Insomnia guide

- Natural insomnia cure - 2007
41 tips to help you get a sleep.

- Insomnia? just go to sleep and forget about it - 2008
hht/www well. com/mick/Insomnia from Mick winter 1996.

- Help me to steep: finding an insonmia cure - 2008
http.//help me to sleep/com./Insomnia help me to sleep.

- Relaxation breathing techniques - 2007.
http://www relaxation at home com/relaxation breathing techniques. html.

- Diaphragmatic breathing
from wikipedia, the free encyclopedia (Redirected from Deep breathing).

- Progressive mucle relaxation on Yahoo/health 2007
http://health yahoo. com/musculoskeletal - resources progressive - muscle. relaxation/hea.

- Relaxation technique
sleep disorders center.

- Progressive muscle relaxation - 2007
www lyrica com.

- Stress relief: Yoga, meditation, and other relaxation techniques - 2007.
Emial print.

- 37 stress management tips - 2008.
Readers Digest http//www. rd. con/content print content.

.- Meditation,. take a stress - reduction break wherever you are - 2007
Mayo clinic. com/com/health/ meditation.
http: // ww mayoclilnic/

- Yoga - minimize stress, maximixe flexibility and even more.

- Yoga fopr meditation and relaxation - 2007.
Breathing Yoga positions
www relaxation - at - home. com

- The system Yoga in daily life aginst back pain part 1 the cervical spine

- Relaxation at home com/asana low back pain 2007.

- Tai chi, stress reduction, balance, agility, and more.
Mayo clinic com.
Original article: http://www mayoclinic. com (health). tai - chi.

- A - Z of stress therapies
www stress busting co uk articles - 2007.

- Massage therapy on Yahoo Health 2007
http;//health. Yahoo. Com/musculo sketetal - overview, massage - therapy/ health wise

- Vickers A, Zollman - 1999
Complementary medicine massage therapies BMJ, 319 (7219).

- Learn the Art of slef-massage.
http//en. wikipedia org/wiki/massage the free incyclopedia

- Learn the basic massage techniques www. Relaxation at home. com.

- Quick and easy massage guide
www relaxation at home comm.

- Music therapy - 2008
http: //www holistic on line com/stress/stress music therapy. htm.

- Chakras - 2008.
Holistic on line com.

- Aromatherapy and relaxation a perfect combination - 2007
Relaxation - at - home com.

- How to use aromatherapy for relaxation e-How Health editor

- A - Z of stress therapies. Aromatherapy
www naha. org (National association for Holistic aromatherapy.
www, holistic med. com.

كتب منشورة للمؤلف
أ . د. ليلى السباعى

- **نصائح غذائية (١٩٩٩)**

منشأة المعارف بالإسكندرية – جلال حزى وشركاه – ٤٤ شارع سعد زغلول محطة الرمل ت / ف ٤٨٧٣٣٠٣ – ٤٨٥٣٠٥٥ مصر

- **الصحة بين البدانة والنحافة (١٩٩٩)**

دار هجر للنشر والتوزيع – أبها أمام جامعة الملك خالد . ص .ب ٢٥١٤ المملكة العربية السعودية

- **العجائن الراقية (١٩٩٩)**

دار هجر للنشر والتوزيع المملكة العربية السعودية.

- **امراض سوء التغذية طبعة أولى (٢٠٠٠) طبعة ثانية (٢٠٠٤)، طبعة ثالثة (٢٠٠٧)**

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- **تعبئة وتغليف الأغذية ومنتجات الألبان (٢٠٠٠)**

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- **الانيميا الغذائية – المشكلة والحل (٢٠٠١)**

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- **الخبز والمخبوزات بخميرة الخباز (٢٠٠٢)**

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- **السمنة والريجيم السريع – الطبعة الأولى (٢٠٠٢) الطبعة الثانية (٢٠٠٥)**

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- الغذاء وأمراض المدنية (٢٠٠٣) ، (٢٠٠٧)

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- النحافة والعلاج (٢٠٠٤)

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر

- الغذاء ونقل الأمراض (٢٠٠٤)

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- تقييم الحالة الغذائية وتخطيط الوجبات (٢٠٠٤)

دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر – الإسكندرية – مصر – تليفاكس ٠٠٢٠٣/٥٢٧٤٤٣٨ ، الرقم البريدى ٢١٤١١ اسكندرية مصر

- مراقبة الجودة فى التصنيع الغذائى (٢٠٠٤)

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- أسس اعداد الأطعمة النظرية والعملية (٢٠٠٥)

دار حافظ للنشر والتوزيع جدة المملكة العربية السعودية شارع عبدالله سليمان أمام كلية الهندسة ص – ب ٩٧٣ – جدة ٢١٤٦١

- رعاية الأم والطفل (٢٠٠٦)

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- السمنة وطرق الريجيم (٢٠٠٧)

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .

- التغذية وأسرار الشباب الدائم (٢٠٠٨)

منشأة المعارف بالإسكندرية – مصر .



التوتر هو السبب الخفى لكثير من الأمراض الجسدية والذهنية لما له من تأثير مباشر على الأعضاء والحالة النفسية والذهنية. وتشمل سلسلة التلف ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الكورتيسول، وتلف الأوعية الدموية، ونقص المهارات والصحة العقلية وظهور حالات مثل القلق والاكتئاب ويمتد تأثيره لقمع النظام المناعى.

قد يكون التوتر فى صورة جلية أو مموهة فى أشكال متباينة لذا سمى التعامل معها فنا " هو فن الاسترخاء" يجدر بك أن تتعلمه لتحقق المرونة فى الجسد كما فى العقل ايضا، وتقبل المواجهة والتكيف مع الصعاب غير المتوقعة.

على صفحات هذا الكتاب، سوف تتعلم:

- كيف تحدد المواقف التى تسبب التوتر.
- أعراض التوتر وكيفية استجابة الجسم له.
- الأساليب التى تستطيع بها الوقاية من التوتر، تقليله أو التغلب عليه وجعله سهل الانقياد فتقلل تأثيراته السلبية، وتستعيد جهازك العصبى للتوازن مرة أخرى فتستعيد الهدوء والتحكم فى حياتك، وبهذا تكتشف ما يسمى بينبوع الشباب، الذى كان وما زال حلما للإنسان.

مع

أ.د. ليل



51/2177